

ЛЯТО

## Примерен седмичен хранителен режим за хора със захарен диабет тип 2

	Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5	Ден 6	Ден 7
<i>Ранна закуска</i>	Кисело мляко с мюсли или овесени ядки	Пълнозърнест хляб и сирене	Мюсли или овесени ядки, запарени с вода и плод по избор	Пълнозърнест хляб със сирене и варено яйце	Кисело мляко с мюсли или овесени ядки	Пълнозърнести сухари със сирене и варено яйце	Кисело мляко с мюсли или овесени ядки
<i>Втора закуска</i>	Сливи	Кисело мляко	Кисело мляко	Кайсии	Праскови	Кисело мляко	Кисело мляко
<i>Обяд</i>	Задушен ориз със зеленчуци по избор	Риба филе на скара със зеленчуци по избор	Варени или задушени броколи със сирене	Пилешко филе на скара със зеленчуци по избор	Печени тиквички със сирене и кисело мляко	Пилешко филе на скара със зеленчуци по избор	Варена леща със зеленчуци по избор
<i>Следобедна закуска</i>	Череша с чаша айран или прясно мляко	Ябълка с чаша айран или прясно мляко	Сливи с чаша айран или прясно мляко	Ягоди с чаша айран или прясно мляко	Пъпеш с чаша айран или прясно мляко	Череша с чаша айран или прясно мляко	Праскови с чаша айран или прясно мляко
<i>Вечеря</i>	Бъркани яйца със зеленчуци по избор и сирене	Варена елда със сирене и зеленчуци по избор	Телешко печено със зеленчуци по избор	Домати със сирене и пълнозърнест хляб	Варена киноа със сирене и зеленчуци по избор	Печени зеленчуци (патладжан, гъби, чушки и др.) със сирене	Задушен зелен фасул със сирене

### МНОГО ВАЖНО:

- ✓ Преди всяко хранене (10 мин.) задължително изпивайте 2 чаши вода.
- ✓ Редовното хранене представлява 60% от правилния хранителен режим. Хранете се през интервал от 3-4 часа, като първото хранене е до 30 мин. след събуждане. Дори да не изпитвате глад - не пропускайте хранене.
- ✓ Когато в режима Ви присъстват „зеленчуци”, можете да ги консумирате сурови или сготвени. Картофите не спадат към категорията „зеленчуци.”
- ✓ Използвайте минимално количество мазнина (1 с.л. зехтин) при приготвянето на ястията си.

Предложеното меню, съставено от Ипократис Пападимитракос, консултант по хранене, е ориентирано и не е съобразено с индивидуалните Ви нужди, цялостно здравословно състояние и физическа активност. Целта на менюто и на инструкциите към него е да Ви дадат обща представа за препоръчителния начин на хранене, спомагащ контрола на кръвната захар.

AstraZeneca 

## ДОМАТЕНО КОНКАСЕ С КИНОА



### Необходими продукти:

200 г	Киноа сварена
4 бр.	Белени домати
50 г	Лук
2-3 скилидки	Чесън
100 г	Козе сирене
6-7 листа	Босилек пресен
2 с.л.	Зехтин
	Сол и пипер на вкус

1. Накиснете 1 чаша киноа в 2 чаши гореща вода за 20-25 мин. Отцедете и изплакнете със студена вода. Кипнете 2 чаши вода и добавете наkisнатата киноа. Варете 12-15 мин.
2. Разрежете домати на четвъртини и отстранете вътрешността. Нарезете месестата част на кубчета. Нарезете лука и чесъна на ситно.
3. В тенджерка с капак загрейте зехтина и добавете лука и чесъна. Задушете докато лука омекне и добавете домати. Намалете температурата и оставете да къкри 10 мин. под капак. Добавете сварената киноа, разбъркайте и оставете на котлона още 2-3 мин.
4. Свалете от котлона, овкусете със сол и пипер и добавете едро нарязания босилек и натрошеното козе сирене.



### Идеи за замяна на продуктите от режима:

- пилешко /телешко /риба /черен дроб
- картофи/кафяв ориз/боб/леща /киноа/елда
- сирене/извара

### Препоръчителни подправки със свойства, подпомагащи контрола на кръвната захар:

Канела, карамфил, куркума, индийско орехче, босилек, кимион, чесън, джинджифил, розмарин, мащерка.

### Препоръчителни грамажи за порция на основните продукти спрямо физическата активност:

- При хора с над 30 мин. ходене на ден:
  - Месо - 200 г.
  - Ориз, леща, киноа, елда, картофи - 250 г
  - Плодове - 300 г., кисело мляко - 300 г
  - Зеленчуци основно - 350 г, гарнитурa - 200 г
- При хора с 15-30 мин. ходене на ден:
  - Месо - 150 г.
  - Ориз, леща, киноа, елда, картофи - 200 г
  - Плодове - 200 г., кисело мляко - 200 г
  - Зеленчуци основно - 300 г, гарнитурa - 150 г
- При хора с по-малко от 15 мин. ходене на ден:
  - Месо - 150 г.
  - Ориз, леща, киноа, елда, картофи - 150 г
  - Плодове - 200 г., кисело мляко - 200 г
  - Зеленчуци основно - 250 г, гарнитурa - 150 г