







Блюдо здоровой русской пищи Списки продуктов для людей, страдающих диабетом Порции углеводов

Злаки, бобовые, крахмалсодержащие овощи, фрукты, молоко и сахар являются углеводами. Углеводы в Вашем организме превращаются в сахар. Потребление одинакового количества углеводов при каждом приеме пищи помогает контролировать уровень сахара в крови.

Одна порция углеводов =	15 г углеводов	1 ломтик хлеба	1 небольшой фрукт	1 стакан молока
-------------------------	----------------	----------------	-------------------	-----------------

Злаки / Бобовые / Овощи, содержащие крахмал	Фрукты	Молоко	Сахар / Сласти	Необходимое мне количество углеводов:
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ломтик хлеба (1 унция или 30 г) • 6 крекеров Saltines (18 г) • 3 ржаных крекера Krisp (18 г) • 1/2 стакана (120 мл) гречневой каши • 1/2 стакана (120 мл) перловой каши • 1/2 стакана (120 мл) овсяной каши • 1/3 стакана (80 мл) вареного риса • 1/3 стакана (80 мл) макарон или лапши • 1/2 стакана (120 мл) вареных бобов • 1/2 стакана (120 мл) вареных крахмалсодержащих овощей • 1/2 стакана (120 мл) вареного картофеля • 1/2 стакана (120 мл) гороха • 1/2 стакана (120 мл) кукурузы 	<ul style="list-style-type: none"> • Свежие фрукты • 1 небольшое яблоко (4 унции, 115 г) • 1 небольшой банан (4 унции, 115 г) • 1 небольшой апельсин (4 унции, 115 г) • 1 небольшая груша (4 унции, 115 г) • 1/2 стакана (120 мл) консервированных фруктов, промытых водой • 1 стакан (240 мл) ягод, свежих или замороженных • 3 сливы • 2 столовых ложки (20 г) изюма • 1/2 стакана (120 мл) фруктового сока • 1 стакан (240 мл) компота* без сахара или с сахарозаменителем 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 стакан (240 мл) нежирного или снятого молока • 1 стакан (240 мл) 1%, 2% молока • 1 стакан (240 мл) кефира • 3/4 стакана (180 мл) натурального йогурта с низким содержанием жира • 3/4 стакана (180 мл) йогурта с низким содержанием жира с сахарозаменителем 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 столовая ложка (15 г) сахара • 1 столовая ложка (15 г) меда • 3 (15 г) леденца • 2 небольших (20 г) печенья • 2 (5 см x 5 см) (30 г) торта без крема • 1/2 стакана (120 мл) мороженого • 1 столовая ложка (15 мл) варенья • 2 столовые ложки (30 мл) варенья с низким содержанием сахара 	<p>Необходимое мне количество углеводов:</p> <p>Утренний прием пищи Время: _____ г </p> <p>Промежуточный прием пищи Время: _____ г </p> <p>Дневной прием пищи Время: _____ г </p> <p>Промежуточный прием пищи Время: _____ г </p> <p>Вечерний прием пищи Время: _____ г </p> <p>Промежуточный прием пищи Время: _____ г </p>

This program is sponsored in part by an educational grant from the American Diabetes Association through the Elizabeth Furse Diabetes Grant Program. Materials created by the Southwest Washington Medical Center Nutrition and Diabetes Center <http://www.swmedicalcenter.com/>.

*Recipe available

The Healthy Russian Plate

Food Lists for Diabetes

Carbohydrate Portions

Grains, beans, starchy vegetables, fruit, milk and sugar are carbohydrates. Carbohydrates turn to sugar in your body. It helps control blood sugar if you eat the same amount of carbohydrate at each meal and snack.

One Carbohydrate Portion=	15 grams of carbohydrate=	1 slice bread=	1 small fruit=	1 cup milk
----------------------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------

Grains/Beans/Starchy Vegetables	Fruit	Milk	Other Starches/Sugars
Whole grains best	Fresh fruits are healthier than juices	Lower fat choices best	Cut down to one portion a day
Bread, 1 ounce (30 gm)	Fresh, one small 4 ounces (115 gm) apple banana orange pear	Milk 1 cup (240 ml) non fat, skim, 1%, 2%, buttermilk	Sugar 1 Tablespoon (15 gm)
Crackers (18 gm) Saltines 6 Rye Krisp 3	Canned fruit, rinsed ½ cup (120 ml)	Yogurt ¾ cup (180 ml) Lowfat plain or Lowfat artificially sweetened	Honey 1 Tablespoon (15 gm)
Hot Cereal (kasha) Cooked, 1/2cup (120 ml) Buckwheat Barley Oats Rice 1/3 cup (80 ml)	Berries, fresh or frozen 1 cup (240 ml)		Hard candies 3 (15 gm)
Macaroni, cooked 1/3cup (80 ml)	Prunes 3		Cookie, 2 small (20 gm)
Dry bean, cooked 1/2cup (120 ml)	Raisins 2 Tablespoons (20 gm)		Cake, unfrosted 2 inch sq (30 gm)
Starchy vegetable Cooked 1/2cup (120 ml) Potato Peas Corn	Juice ½ cup (120 ml)		Ice cream ½ cup (120 ml)
	Fruit Compote Drink* Unsweetened or Artificially Sweetened 1 cup (240 ml)		Preserves 1 Tablespoon(15 ml)
			Low Sugar Preserves 2 Tablespoons(30ml)

The Amount of Carbohydrate I Should Eat:

Morning Meal _____g_

Time: _____

Snack _____g_

Time: _____

Midday Meal _____g_

Time: _____

Snack _____g_

Time: _____

Evening Meal _____g_

Time: _____

Snack _____g_

Time: _____

* Recipe available