

Применение метода одной тарелки



1 большая тарелка

1/2 некрахмалистых овощей + 1/4 злаковых и крахмалосодержащих продуктов + 1/4 постного белка

При диабете очень важно правильно планировать свое питание. Метод одной тарелки поможет вам контролировать объем порции и выбирать правильные продукты для здорового питания.

Разделите тарелку диаметром 23 см на три части:







- 1/2 часть некрахмалистых овощей (шпинат, брокколи)
- 1/4 часть нежирного белка с низким содержанием жира (курица, рыба, яйца, тофу)
- 1/4 часть углеводов (хлеб, крупы)

Добавьте:

- Низкокалорийные напитки, такие как вода, несладкий чай или кофе.
- Фрукты или молочные продукты — обратитесь к своему плану питания, чтобы понять, что лучше всего подходит для вас.

Посоветуйтесь со своим лечащим врачом, чтобы составить план питания, который подходит именно вам.

Объемы порций для здорового питания

30 г сыра	 4 игральных кубика
90 г мяса	 Колода карт
1 чайная ложка сливочного масла	 Подушечка большого пальца
1 столовая ложка арахисового масла	 Большой палец
1 чашка зелени для салатов	 Бейсбольный мяч
1/3 стакана вареного риса	 Половинка бейсбольного мяча

Руководство по здоровому питанию

Очень важно подбирать хорошо сбалансированную диету с правильным объемом порций.

Эта таблица поможет вам создать такую диету. Объемы порций заявлены приблизительные без указания количества углеводов.

 Перекус	 Полезные жиры	 Протеин	 Зерновые и крахмалистые овощи	 Некрахмалистые овощи	 Фрукты	 Молочные продукты
<p>Менее 5 граммов углеводов:</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 миндальных орехов• 3 палочки сельдерея и 1 столовая ложка арахисового масла• 5 маленьких морковок• 1 яйцо вкрутую• 1/4 стакана свежей черники• 1 чашка попкорна• 2 соленых крекера• 1/2 чашки желе без сахара <p>Около 10–20 граммов углеводов:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1/4 стакана смеси сухофруктов и орехов• 1 чашка куриного супа с лапшой• 1 небольшое яблоко или апельсин• 3 чашки попкорна• 1/3 чашки хумуса и 1 чашка сырых свеженарезанных овощей <p>Около 30 граммов углеводов:</p> <ul style="list-style-type: none">• 180 мл легкого йогурта и 3/4 чашки ягод• 1 маффин и 1 чайная ложка нежирного маргарина• 1 средний банан и 1 столовая ложка арахисового масла	<p>Посмотрите объем порции на этикетке:</p> <p>Мононенасыщенные жиры</p> <ul style="list-style-type: none">• Авокадо• Рапсовое масло• Орехи (миндаль, кешью)• Оливки• Оливковое масло• Ореховая паста• Арахисовое масло• Семена кунжута <p>Полиненасыщенные жиры</p> <ul style="list-style-type: none">• Кукурузное масло• Майонез• Заправка для салата• Мягкий маргарин• Подсолнечное масло• Грецкие орехи <p>Жирные кислоты омега-3</p> <ul style="list-style-type: none">• Длинноперый тунец• Рапсовое масло• Льняное семя• Льняное масло• Лосось• Сардины• Соевые продукты	<p>Одна порция составляет 90–110 г мяса или морепродуктов:</p> <ul style="list-style-type: none">• Длинноперый тунец• Говядина• Курица• Рыба• Ветчина• Баранина• Свинина• Морепродукты• Телятина <p>Заменители мяса (проверьте объем порции на этикетке)</p> <ul style="list-style-type: none">• Миндальное масло• Черные бобы• Сыр• Творог• Зеленые соевые бобы• Яйца• Заменитель яиц• Яичные белки• Хумус• Чечевица• Арахисовое масло• Фасоль пинто• Темпе• Тофу	<p>Одна порция — 3/4–1 чашка:</p> <p>Зерновые</p> <ul style="list-style-type: none">• Коричневый рис• Гречка• Пшено• Попкорн• Киноа• Сорго• Цельнозерновой фарро• Цельнозерновой ячмень• Цельнозерновой овес / овсянка• Цельнозерновая рожь• Цельнозерновая пшеничная мука• Дикий рис <p>Крахмалистые овощи</p> <ul style="list-style-type: none">• Желудевая тыква• Мускатная тыква• Кукуруза• Зеленый горошек• Пастернак• Бананы• Картофель• Тыква <p>Бобовые/фасоль</p> <ul style="list-style-type: none">• Черные бобы• Чечевица• Фасоль пинто	<p>Одна порция — 1/2 чашки приготовленных или 1 чашка сырых овощей:</p> <ul style="list-style-type: none">• Артишок• Спаржа• Фасоль (зеленая/восковая)• Свекла• Брокколи• Брюссельская капуста• Капуста• Морковь• Цветная капуста• Сельдерей• Огурцы• Баклажаны• Зелень (лиственная капуста, капуста, горчица, шпинат)• Грибы• Лук• Стручковый горох• Перец• Зелень для салата (ромен, руккола)• Репа• Цуккини	<p>Одна порция — это 1 небольшой кусочек цельного фрукта или 1/2 чашки фруктов:</p> <ul style="list-style-type: none">• Яблоки• Абрикосы• Бананы• Ежевика• Черника• Вишня• Фруктовый коктейль• Грейпфрут• Виноград• Киви• Манго• Дыня• Нектарин• Апельсин• Персик• Груша• Ананас• Слива• Малина• Клубника• Помидоры• Арбуз	<p>Одна порция — 1 чашка:</p> <p>Молоко/йогурт</p> <ul style="list-style-type: none">• Миндальное молоко• Обезжиренное молоко• Низкокалорийное молоко• Овсяное молоко• Рисовое молоко• Соевое молоко• Греческий йогурт• Нежирный легкий йогурт• Обычный обезжиренный йогурт <p>Сыры</p> <ul style="list-style-type: none">• Творог (2 чашки)• Твердый сыр (45 г)• Плавленный сыр (60 г)• Брынза (1/2 чашки)• Тертый сыр (1/3 чашки)

Подпишитесь на нашу ежемесячную рассылку по электронной почте, чтобы получать советы, рецепты и многое другое!



Получите рецепты на [TeamingUpforDiabetes.com](https://teamingupfordiabetes.com)