

Примерно седмично меню



Подходящо за
хора със ЗДТ2** и
наднормено тегло
или затлъстяване

	Понеделник	Вторник	Сряда
ЗАКУСКА	• Билков чай/кафе без захар • Сандвич от 100г* пълнозърнеста чиабата, нискомаслена извара, варено яйце, домати, лист зелена салата.	• Билков чай/кафе без захар • Прясно мляко 200мл с 2 с.л. овесени ядки, 1 с.л. овесени трици, малък банан.	• Билков чай/кафе без захар • Шупла на фурна*** 150г • Айрян 200г
ОБЯД	• Пилешка супа 200 мл • Зелени сърни с кафяв ориз 300г	• Зрял боб на фурна 300г • Царска туршия 100г	• Зеленчукова супа (борш) 200 мл • Телешко с картофи 250г
16-17 часа	• Помело (портокал) 220г	• Филийка пълнозърнест хляб с нискомаслена извара, лютеница	• Пресен сок от моркови 200 мл
ВЕЧЕРЯ до 19 часа	• Телешка яхния 250г • Салата от червено цвекло, моркови, нар	• Пилешко филе на скара 150г • Салата от варени аспержи, артишок, овкусени със зехтин и лимонов сок	• Съомга във фолио на фурна 200г • Микс от зелени салати

Менюто е изготвено от доц. Живка Бонева – началник на Клиника по ендокринология при МИ-МВР и консултирано с проф. Веселка Дулева – национален консултант по „Хранене и guernemuka“.

Източници: 1. ADA, Standards of Medical Care in Diabetes 2016. Diabetes Care 2016 39:51-52; 2. Dietary Guidelines for Americans 2015–2020. The US Department of Agriculture and Department of Health and Human Services; 3. Препоръки за здравословно хранене на населението в зряла възраст, 18-65 години на Националния център по обществено здраве и анализи към Министерството на здравеопазването <http://ncphp.government.bg/files/hiranene-bg.pdf>

*Всички посочени грамажи са ориентировъчни. **ЗД2 - захарен диабет тип 2, ***Шупла на фурна (Якоруда) – за 2 порции: смес от 1 яйце, 200мл вода ≈140 г брашно, 2 с.л. олио, ~80-100 г сирене, щипка сол; разстлана с дебелина 3-4 mm и изпечена върху хартия за печене

• Менюто съдържа около 1200-1700 kcal дневно (респ. за жени и мъже) в зависимост от големината на порциите и примерни идеи за зимни гозби, като е препоръчително индивидуалното му прецизиране от специалист. За бавна регулация на теглото (5-7% от изходното за период ≥ 6 месеца) е необходимо да се осигури дефицит на 500-750 kcal/ден от изчисленияте от специалист индивидуални дневни енергийни нужди.

• Препоръчва се приготвянето на храната да бъде с съвременна технология - без пържене, с минимално количество мазнини и сол, без добавяне на концентрирани въглехидрати.

• Препоръчителен е приемът на вода при всяко хранене, както и между храненията - над 1,5 – 2 литра (6-8 чаши) дневно.

• Не бива да се забравя оптималната двигателна активност (≥ 150 минути на седмица, напр. под формата на бързо ходене и/или друга програмирана активност).

	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
ЗАКУСКА	• Билков чай, кафе без захар • Диетичен омлет с 2 белтъка, 1 яйце, зеленчуци (зелени пиперки, домати); • 1-2 филийки пълнозърнест хляб	• Билков чай/ кафе без захар • Сангвич от филия пълнозърнест хляб с филе, краве масло, кисели краставички, маслини	• Билков чай/кафе без захар • Палачинка със сирене • Ябълка	• Билков чай/кафе без захар • Тортила 60г с риба тон, маслинова паста, лист зелена салата и кисела краставичка
ОБЯД	• Гъбена супа 300мл • Пиле с кисело зеле 250г • 1 филия пълнозърнест хляб	• Доматена супа • Пица 140 г от пълнозърнесто брашно с чушки, маслини, гъби, домати и сирена	• Гулаш (телешко месо, картофи, чушки, моркови, лук, домати, целина) 300г; • 1 филия пълнозърнест хляб	• Таратор 200 мл • Яхния от зелен грах и моркови 300г • 1 филия пълнозърнест хляб
16-17 часа	• 3 блокчета черен шоколад 12г • Кафе без захар	• Печена ябълка 200г (круша/гюля) • 10г мед • 10г счукани орехи	• Кисело мляко (2%) 200г • замразени/пресни боровинки 100г	• Зимно плодово сорбе или плодова салата (киви, банан, ананас, манго – по избор) 200г
ВЕЧЕРЯ до 19 часа	• Пълнени чушки с извара и яйце 250 г • Салата табуле от магданоз, 120г домати и 30г булгур	• Пиле фрикасе 250 г • Салата от гулия, моркови и копър, зехтин и лимонов сок	• Пълнозърнеста паста 150г с лек млечен сос със сирена • Задушени зеленчуци (бейби моркови, броколи, гъби, зелен фасул)	• Пъстърва на скара 150г • Салата от праз, магданоз и варени картофи 120г

Лесен ориентир:

Избери зеленчуци – колкото шепите си;

белтъчини – колкото дланта си;

въглехидрати – колкото юмрука си;

мазнини – колкото върха на палеца си.

