

## Рациональное питание при сахарном диабете II типа

### ◦ Хлеб и мучные изделия:

Ржаной, отрубяной, пшеничный из муки 2-го сорта, в среднем около 200 г. в день. Можно несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.

**Исключить:** изделия из сдобного и слоеного теста.



◦ **Супы**  
Супы из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная, слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.

**Исключить:** крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой.

### ◦ Мясо, птица

Разрешается нежирная говядина, телятина, кролик, куры, индейка в отварном и тушенном виде.

**Исключить:** жирные сорта мяса, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы.



◦ **Рыба**  
Нежирные сорта в отварном, запеченном, иногда жареном виде. Рыбные консервы в собственном соку.

**Исключить:** жирные виды и сорта рыбы, соленую, копченую, консервы в масле, икру.

