

Пробне меню на один день при цукровому діабеті (переважно 2 типу)

Це приклад збалансованого меню на день для людини з діабетом, складений на основі рекомендацій дієти 9 (лікувальний стіл для діабетиків). Основні принципи: 5 – 6 прийомів їжі невеликими порціями. Перевага продуктам з низьким глікемічним індексом (овочі, цільнозернові, нежирний білок). Обмеження швидких вуглеводів, цукру, жирного та смаженого. Загальна калорійність ~1500 – 1800 ккал (залежить від ваги, статі та активності). Пийте багато води (1,5 – 2 л на день), чай/каву без цукру.

Важливо: Це лише приклад! Обов'язково проконсультуйтеся з ендокринологом або дієтологом для індивідуального плану, враховуючи тип діабету, ліки та рівень цукру в крові.

Сніданок (близько 300 – 400 ккал).



1. Вівсяна каша з ягодами або яблуком

Інгредієнти:

- Вівсяні пластівці — 40–50 г
- Вода або знежирене молоко — 200 мл
- Свіжі ягоди (полуниця, чорниця) — 100 г **або** ½ яблука

- Щіпка солі (за бажанням)

Приготування:

1. Закип'ятіть воду або молоко в невеликій каструлі.
 2. Додайте вівсяні пластівці та щіпку солі.
 3. Варіть на слабкому вогні 5–7 хвилин, помішуючи.
 4. Якщо використовуєте яблуко — наріжте його дрібними кубиками й додайте за 1–2 хвилини до готовності.
 5. Зніміть з вогню, додайте ягоди зверху (не варіть їх, щоб зберегти вітаміни).
-

2. Варене яйце або омлет з 2 білків

Варіант 1: Варене яйце

1. Покладіть яйце в каструлю з холодною водою.
2. Доведіть до кипіння.
3. Варіть 8–9 хвилин.
4. Остудіть у холодній воді та очистіть.

Варіант 2: Омлет з 2 білків

1. Відокремте білки від жовтків.
2. Злегка збийте білки виделкою.
3. Розігрійте антипригарну сковорідку (без олії або з краплею).
4. Вилийте білки, готуйте на слабкому вогні 2–3 хвилини під кришкою.

5. За бажанням додайте трохи солі або зелені.

3. Цільнозерновий хліб з авокадо або сиром

Інгредієнти:

- Цільнозерновий хліб — 30 г
- Авокадо **або** нежирний сир (творог / крем-сир)

Приготування:

1. За бажанням злегка підсушіть хліб у тостері або на сухій сковорідці.
 2. Якщо авокадо — розімніть виделкою 1–2 столові ложки м'якоти.
 3. Якщо сир — намастіть тонким шаром.
 4. Намажте на хліб, можна додати трохи лимонного соку або зелені.
-

4. Напій

- Заваріть зелений **або** трав'яний чай.
- Пийте **без цукру**.

ПІДСУМОК (середній варіант: яйце + авокадо)

Увесь сніданок:

-  Білки: ~20–22 г
-  Жири: ~12–13 г
-  Вуглеводи: ~48–50 г

- 🔥 **Калорії:** ~350–380 ккал

-

Детальний покроковий опис приготування другого сніданку (перекусу ~150–200 ккал). Готувати легко й швидко, без термічної обробки.



🥣 1. Нежирний сир із зеленню або огірком

Інгредієнти:

- Нежирний сир (0–5%) — 100 г
- Огірок — ½ середнього **або**
- Свіжа зелень (кріп, петрушка, зелена цибуля) — за смаком
- Щіпка солі — за бажанням

Приготування:

1. Викладіть сир у миску.
 2. Якщо використовуєте огірок — добре вимийте його та наріжте дрібними кубиками або натріть на крупній тертці.
 3. Якщо обрали зелень — дрібно її наріжте.
 4. Додайте огірок або зелень до сиру.
 5. За бажанням трохи підсоліть і ретельно перемішайте.
 6. Можна їсти окремо або намазати на хлібець (якщо дозволено в раціоні).
-



2. Жменя горіхів (мигдаль або волоські)

Інгредієнти:

- Горіхи — 20–30 г (приблизно невелика жменя)

Підготовка:

1. За можливості вибирайте **сирі або злегка підсушені** горіхи без солі.
 2. Перед вживанням можна:
 - злегка подрібнити ножем
 - або замочити на 2–4 години (за бажанням, для кращого травлення)
 3. Вживайте повільно, ретельно пережовуючи.
-



3. Несолодкий йогурт або кефір

Інгредієнти:

- Натуральний йогурт без цукру **або** кефір — 150 мл

Приготування:

1. Дістаньте йогурт або кефір з холодильника за 5–10 хвилин до вживання (не надто холодний краще засвоюється).
 2. Перелийте у склянку або залиште в оригінальній упаковці.
 3. За бажанням можна додати:
 - дрібку кориці
 - кілька крапель лимонного соку
(без цукру та меду)
-

✓ Як краще з'їсти перекус

- Спочатку сир
- Потім горіхи
- Запити йогуртом або кефіром

Такий порядок допомагає краще насититися й уникнути різких стрибків цукру в крові.

✓ ПІДСУМОК ПЕРЕКУСУ

(сир 100 г + горіхи 20 г + йогурт/кефір 150 мл)

- 🔥 Калорії: 255–280 ккал
- 🍖 Білки: 23–27 г
- 🧈 Жири: 13–16 г

- 🍞 Вуглеводи: 11–15 г

🔍 Щоб вкластися у 150–200 ккал:

- зменшити горіхи до 10–15 г, або
- обрати кефір 1% замість йогурту

Обід (близько 400–500 ккал)



🍲 1. Овочевий суп на курячому бульйоні (другий бульйон)

Інгредієнти (1 порція):

- Куряче філе або частина курки — ~200 г (для бульйону)
- Вода — 1–1,2 л
- Гречка **або** перловка — 30 г (суха)

- Морква — 1 невелика
- Цибуля — ½ шт.
- Картопля — 1 невелика (за бажанням)
- Сіль, лавровий лист — за смаком

Приготування:

1. Покладіть курку в холодну воду, доведіть до кипіння.
 2. **Перший бульйон злийте, м'ясо промийте.**
 3. Залийте знову чистою водою, варіть 20–25 хвилин на слабкому вогні.
 4. Дістаньте м'ясо (можна використати для салату або іншої страви).
 5. Додайте в бульйон промиту крупу.
 6. Через 5–7 хвилин додайте нарізані овочі.
 7. Варіть ще 10–15 хвилин до готовності.
 8. Наприкінці посоліть, додайте лавровий лист. **Без засмажки.**
-



2. Запечена куряча грудка або риба (150 г)

Варіант А: Куряча грудка

Інгредієнти:

- Куряча грудка — 150 г
- Сіль, перець, паприка — за смаком

Приготування:

1. Розігрійте духовку до 180 °C.
2. Посоліть і приправте грудку.
3. Загорніть у фольгу або викладіть у форму.
4. Запікайте 20–25 хвилин.
5. Дайте “відпочити” 5 хвилин перед подачею.

Варіант Б: Риба (хек або тунець)

1. Посоліть рибу, додайте лимонний сік.
 2. Запікайте при 180 °C 15–20 хвилин.
-



3. Великий овочевий салат

Інгредієнти:

- Капуста — 100 г
- Огірок — 1 шт.
- Помідор — 1 шт.
- Болгарський перець — ½ шт.
- Оливкова олія — 1 ч. л. (5 г)
- Лимонний сік — 1–2 ч. л.

Приготування:

1. Усі овочі добре вимийте.
2. Нашаткуйте капусту, злегка помніть руками.

3. Наріжте решту овочів.
 4. Додайте оливкову олію та лимонний сік.
 5. Перемішайте безпосередньо перед подачею.
-

4. Житній хліб

- Відміряйте **30 г** (1 тонкий шматочок).
 - За бажанням злегка підсушіть.
-

СУМАРНА КАЛОРІЙНІСТЬ ТА БЖВ

(варіант: куряча грудка + гречка)

Калорії:

-  ~430–480 ккал

БЖВ:

-  Білки: 38–42 г
-  Жири: 12–14 г
-  Вуглеводи: 40–45 г

Якщо обрати **рибу** замість курки —
жирів буде трохи більше (особливо з тунцем), калорійність може зрости
на ~20–40 ккал.

Полуденок (перекус, ~150 ккал)



Варіант 1: Яблуко + чай з лимоном

(чай без цукру, лимон 1–2 скибки)

-  **Калорії:** ~80–90 ккал
-  **Білки:** ~0,5 г
-  **Жири:** ~0,3 г
-  **Вуглеводи:** ~20–22 г

Варіант 2: Груша + чай з лимоном

-  **Калорії:** ~95–105 ккал
 -  **Білки:** ~0,6 г
 -  **Жири:** ~0,3 г
 -  **Вуглеводи:** ~24–26 г
-

Варіант 3: Яблуко + кефір 1% (200 мл)

-  **Калорії:** ~135–145 ккал
 -  **Білки:** ~6–7 г
 -  **Жири:** ~2 г
 -  **Вуглеводи:** ~18–20 г
-

Варіант 4: Груша + кефір 1% (200 мл)

-  **Калорії:** ~150–160 ккал
 -  **Білки:** ~6–7 г
 -  **Жири:** ~2 г
 -  **Вуглеводи:** ~22–24 г
-

 **Найкраще для балансу:**

- якщо хочеш **менше калорій** → фрукт + чай
- якщо потрібна **ситість** → фрукт + кефір

Вечеря (близько 300–400 ккал)



1. Тушковані овочі з нежирним м'ясом

Інгредієнти (1 порція):

- Індичка **або** нежирна яловичина — 120 г
- Кабачок — 150 г
- Броколі — 100 г
- Цвітна капуста — 100 г
- Вода або бульйон — 50–70 мл
- Оливкова олія — 1 ч. л. (5 г)

- Сіль, перець, сушені трави — за смаком

Приготування:

1. М'ясо промийте й наріжте невеликими шматочками.
 2. Розігрійте сковорідку або сотейник, додайте оливкову олію.
 3. Викладіть м'ясо й швидко обсмажте 2–3 хвилини до зміни кольору.
 4. Додайте 50–70 мл води або бульйону, накрийте кришкою.
 5. Тушкуйте 10–15 хвилин (індичку) або 20–25 хвилин (яловичину).
 6. Додайте нарізані овочі.
 7. Тушкуйте ще 7–10 хвилин до м'якості овочів.
 8. Наприкінці посоліть і додайте спеції.
-



2. Салат зі свіжих овочів

Інгредієнти:

- Огірок — 1 шт.
- Помідор — 1 шт.
- Листя салату або капуста — 50–70 г
- Лимонний сік або оцет — 1 ч. л.
- Оливкова олія — ½ ч. л. (2–3 г) *за бажанням*

Приготування:

1. Овочі вимийте.

2. Наріжте довільно.
 3. Заправте лимонним соком (і олією, якщо використовуєте).
 4. Перемішайте перед подачею.
-



3. Гречка або бурий рис (опціонально)

Інгредієнти:

- Гречка **або** бурий рис — 50 г у готовому вигляді

Підготовка:

1. Якщо не готові заздалегідь — відваріть без солі.
 2. Відміряйте 50 г готової крупи.
 3. Додайте до тарілки з м'ясом і овочами.
-



СУМАРНА КАЛОРІЙНІСТЬ ТА БЖВ

(варіант: індичка + овочі + салат + 50 г гречки)



Калорії:

- ~340–390 ккал



Білки:

- 32–36 г



Жири:

- 11–13 г

 Вуглеводи:

- 28–32 г
-

 Якщо:

- без крупи → ~280–310 ккал, вуглеводів менше
- з яловичиною → +20–30 ккал, жирів трохи більше

Перед сном (якщо потрібно, ~100–150 ккал)

Склянка кефіру або нежирного йогурту.

Це меню допомагає підтримувати стабільний рівень цукру, багате на клітковину та білок. Варіюйте продукти (наприклад, замість курки — рибу, замість гречки — перловку). Контролюйте порції та вимірюйте цукор крові! Якщо є ожиріння, калорійність можна зменшити. Успіхів у контролі здоров'я! 😊

Пробне меню на один день при цукровому діабеті (переважно 2 типу)

Важливе застереження: Я не є лікарем і не надаю медичні рекомендації. Це лише загальні поради на основі загальнодоступних рекомендацій щодо харчування при діабеті (наприклад, дієта №9 або принципи Американської діабетичної асоціації). Кожна людина з діабетом має індивідуальні потреби, залежно від типу діабету, ліків, рівня цукру в крові, ваги та інших факторів. Обов'язково проконсультуйтеся з вашим ендокринологом або дієтологом перед внесенням змін у раціон, щоб уникнути ризиків для здоров'я.

Це приклад збалансованого меню на день:

- 5–6 прийомів їжі невеликими порціями.
- Перевага продуктам з низьким глікемічним індексом (овочі, цільнозернові, нежирний білок).
- Обмеження швидких вуглеводів, цукру, жирного та смаженого.
- Загальна калорійність ~1500–1800 ккал (може варіюватися).
- Пийте багато води (1,5–2 л), чай/каву без цукру.

