

Carbohydrate Foods

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 <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 	Фрукты <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 	Молоко <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 	Сахар / Сласти <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>

*Recipe available

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 PeaceHealth Southwest Medical Center peacehealth.org/southwest/services/diabetes-endocrine/diabetes.

Carbohydrate Foods

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
<p>Grains/Beans/Starchy Vegetables Whole grains best</p> <ul style="list-style-type: none"> Bread, 1 ounce (30 gm) Crackers (18 gm) Saltines 6 Rye Krisp 3 Hot Cereal (kasha) Cooked, 1/2cup (120 ml) Buckwheat Barley Oats Rice 1/3 cup (80 ml) Macaroni, cooked 1/3cup (80 ml) Dry bean, cooked 1/2cup (120 ml) Starchy vegetable Cooked 1/2cup (120 ml) Potato Peas Corn 	<p>Fruit Fresh fruits are healthier than juices</p> <ul style="list-style-type: none"> Fresh, one small 4 ounces (115 gm) apple banana orange pear Canned fruit, rinsed 1/2 cup (120 ml) Berries, fresh or frozen 1 cup (240 ml) Prunes 3 Raisins 2 Tablespoons (20 gm) Juice 1/2 cup (120 ml) Fruit Compote Drink* Unsweetened or Artificially Sweetened 1 cup (240 ml) 	<p>Milk Lower fat choices best</p> <ul style="list-style-type: none"> Milk 1 cup (240 ml) non fat, skim, 1%, 2%, buttermilk Yogurt 3/4 cup (180 ml) Lowfat plain or Lowfat artificially sweetened 	<p>Other Starches/Sugars Cut down to one portion a day</p> <ul style="list-style-type: none"> Sugar 1 Tablespoon (15 gm) Honey 1 Tablespoon (15 gm) Hard candies 3 (15 gm) Cookie, 2 small (20 gm) Cake, unfrosted 2 inch sq (30 gm) Ice cream 1/2 cup (120 ml) Preserves 1 Tablespoon (15 ml) Low Sugar Preserves 2 Tablespoons (30ml) 	<p>The Amount of Carbohydrate I Should Eat:</p> <p>Morning Meal Time: _____g_</p> <p>Snack Time: _____g_</p> <p>Midday Meal Time: _____g_</p> <p>Snack Time: _____g_</p> <p>Evening Meal Time: _____g_</p> <p>Snack Time: _____g_</p>

*Recipe available