

# Low and No Carb Foods

## Здоровая русская пища

### Список продуктов для людей, страдающих диабетом

#### Пища, не содержащая углеводов, или с низким их содержанием

<b>Овощи, не содержащие крахмал</b> Не более 5 г углеводов на порцию	<b>Мясо/ Белки</b> Без углеводов	<b>Жир</b> Без углеводов	<b>Сопутствующие продукты</b> Содержат очень мало углеводов / калорий
Одна порция – это 1/2 стакана (120 мл) приготовленных или 1 стакан сырых овощей <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Свекла</li> <li>▪ Брокколи</li> <li>▪ Капуста</li> <li>▪ Морковь</li> <li>▪ Цветная капуста</li> <li>▪ Сельдерей</li> <li>▪ Огурцы</li> <li>▪ Зеленые бобы</li> <li>▪ Зеленый лук</li> <li>▪ Грибы</li> <li>▪ Лук</li> <li>▪ Перец</li> <li>▪ Редис</li> <li>▪ Листовая зелень</li> <li>▪ Салат-латук</li> <li>▪ Шпинат</li> <li>▪ Помидоры</li> <li>▪ Томатный сок</li> <li>▪ Репа</li> <li>▪ Кабачки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 унция (30 г) мяса – говядина, молодая баранина, телятина или свинина</li> <li>▪ 1 унция (30 г) свежей или 1/4 стакана консервированной рыбы</li> <li>▪ 1 унция (30 г) курятины или индюшатины</li> <li>▪ 1 унция (30 г) креветок</li> <li>▪ 1 унция (30 г) крабового мяса</li> <li>▪ 1 яйцо</li> <li>▪ 1 унция (30 г) сыра</li> <li>▪ 1/4 стакана (60 г)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1/8 авокадо</li> <li>▪ 1 ч. ложка мягкого маргарина в картонной упаковке</li> <li>▪ 1 ст. ложка (15 г) очищенных орехов или очищенных семечек</li> <li>▪ 1/4 стакана (60 мл) неочищенных орехов или семечек</li> <li>▪ 2 ч. ложки (10 мл) арахисового масла</li> <li>▪ 1 ч. ложка (5 мл) растительного масла</li> <li>▪ 8 крупных оливок</li> <li>▪ 2 ст. ложки (30 мл) сливочного сыра с низким содержанием жира или сыра Neufchatel</li> <li>▪ 1 ст. ложка (15 мл) сливочного сыра</li> <li>▪ 1 ст. ложка (15 мл) обычного майонеза</li> <li>▪ 1 ч. ложка (5 мл) майонеза с низким содержанием жира</li> <li>▪ 1 ст. ложка (15 мл) обычного соуса к салату</li> <li>▪ 2 ст. ложки (30 мл) соуса к салату с низким содержанием жира</li> <li>▪ 3 ст. ложки (45 мл) обычной сметаны</li> <li>▪ 2 ст. ложки (30 мл) нежирной сметаны</li> <li>▪ 1 ч. ложка (5 мл) сливочного масла</li> <li>▪ 1 кусочек бекона</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Минеральная вода</li> <li>▪ Несладкая газированная вода</li> <li>▪ Кофе</li> <li>▪ Чай</li> <li>▪ Диетические безалкогольные напитки, не содержащие сахара</li> <li>▪ Бульон</li> <li>▪ Пряности и специи</li> <li>▪ Горчица</li> <li>▪ Соевый соус</li> <li>▪ Уксус</li> <li>▪ Антипригарное средство для приготовления пищи</li> <li>▪ Не содержащие сахара десерты на желатиновой основе</li> <li>▪ Popsicle (без сахара)</li> <li>▪ Заменители сахара</li> <li>▪ Splenda® (сахарлоза),</li> <li>▪ Equal® (аспартам),</li> <li>▪ Sweet 'n Low® (сахарин)</li> </ul>
<p style="text-align: center;">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 <a href="http://peacehealth.org/southwest/services/diabetes-endocrine/diabetes">peacehealth.org/southwest/services/diabetes-endocrine/diabetes</a>.</p>			

# Low and No Carb Foods

## Healthy Russian Meals

### Food Lists for Diabetes: Low Carbohydrate and No Carbohydrate Foods

<b>Nonstarchy Vegetables</b> Up to 5 grams carbohydrate per portion	<b>Meat / Protein</b> No carbohydrate	<b>Fat</b> No carbohydrate	<b>Free Foods</b> Very low in carbohydrate/calories
<p>One serving is ½ cup (120ml) cooked or 1 cup (240 ml) raw</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beets</li> <li>▪ Broccoli</li> <li>▪ Cabbage</li> <li>▪ Carrots</li> <li>▪ Cauliflower</li> <li>▪ Celery</li> <li>▪ Cucumbers</li> <li>▪ Green Beans</li> <li>▪ Green Onion</li> <li>▪ Mushrooms</li> <li>▪ Onions</li> <li>▪ Peppers</li> <li>▪ Radishes</li> <li>▪ Salad greens Lettuce Spinach</li> <li>▪ Tomatoes</li> <li>▪ Tomato Juice</li> <li>▪ Turnips</li> <li>▪ Zucchini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beef/Veal, 1 ounce (30 gm)</li> <li>▪ Fish 1 ounce/ ¼ cup (30 gm)</li> <li>▪ Lamb, 1 ounce (30 gm)</li> <li>▪ Poultry, 1 ounce (30 gm) Chicken Turkey</li> <li>▪ Pork, 1 ounce (30 gm)</li> <li>▪ Shellfish, 1 ounce (30 gm) Shrimp Crab</li> <li>▪ Egg, 1</li> <li>▪ Cheese, 1 ounce (30gm)</li> <li>▪ Cottage Cheese, ¼ cup (60 gm)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avocado, 1/8</li> <li>▪ Margarine, soft tub 1 tsp</li> <li>▪ Nuts or seeds, Out of shell 1 Tbsp (15 ml) In the shell ¼ cup (60 ml) Almonds, Peanuts, Sunflower</li> <li>▪ Peanut butter, 2 tsp (10 ml)</li> <li>▪ Oil, 1 tsp (5 ml)</li> <li>▪ Olives, 8 large</li> <li>▪ Cream cheese Low fat/Neufchâtel 2 Tbsp (30 ml) Regular, 1 Tbsp (15 ml)</li> <li>▪ Mayonnaise Reduced fat 1 tsp (5 ml) Regular 1 Tbsp (15 ml)</li> <li>▪ Salad Dressing Reduced fat 2 Tbsp (30ml) Regular 1 Tbsp (15 ml)</li> <li>▪ Sour cream Reduced fat 2 Tbsp (30 ml) Regular 3 Tbsp (45 ml)</li> <li>▪ Butter, 1 tsp (5 ml)</li> <li>▪ Bacon cooked, 1 slice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mineral Water</li> <li>▪ Club Soda, unsweetened</li> <li>▪ Coffee</li> <li>▪ Tea</li> <li>▪ Diet Soft Drinks, sugar free</li> <li>▪ Broth</li>   <li>▪ Herbs and spices</li> <li>▪ Mustard</li> <li>▪ Soy sauce</li> <li>▪ Vinegar</li> <li>▪ Nonstick cooking spray</li> <li>▪ Gelatin Desserts, sugar free</li> <li>▪ Popsicle, sugar free</li> <li>▪ Sugar substitutes Splenda® (sucralose), Equal® (aspartame), Sweet 'n Low® (saccharin)</li> </ul>
<p style="text-align: center;">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 <a href="http://peacehealth.org/southwest/services/diabetes-endocrine/diabetes">peacehealth.org/southwest/services/diabetes-endocrine/diabetes</a>.</p>			

