

Примерное меню из продуктов с низким ГИ



День 1

Первый завтрак: гречневая каша с молоком с добавлением кураги, изюма или чернослива 150г, чай без сахара, ломтик зернового хлеба с маслом

Второй завтрак: свежая морковь или яблоко

Обед: вегетарианский суп из разных овощей 150г; тушеная курица с луком и помидорами 100г; салат из свежей капусты и зеленого горошка 100г

Полдник: кефир нежирный 150г

Ужин: запеченная рыба 150г, листовой салат со свежим огурцом, заправить оливковым маслом и зеленью 100г, чай без сахара



День 2

Первый завтрак: овсяная каша с добавлением молока, измельченных орехов, сушеной клюквы или других свежих ягод, кофе с молоком без сахара, два ломтика черного шоколада

Второй завтрак: натуральный йогурт без добавок 150г

Обед: говядина тушеная с капустой и луком 150г, салат из помидоров и огурцов с добавлением зелени и оливкового масла

Полдник: томатный сок 150мл

Ужин: запеканка из творога, одного сырого яйца и измельченного яблока, груши или апельсина 250г, стакан кефира



День 3

Первый завтрак: пшенная каша с молоком и сливочным маслом; кофе с двумя ломтиками твердого сыра

Второй завтрак: тертое яблоко или морковь

Обед: куриный суп 150мл, котлеты из телятины 100г, салат из помидоров и сладкого перца с зеленью и оливковым маслом, компот из ягод или фруктов без сахара

Полдник: бифидокефир 150мл

Ужин: рыба тушеная 150г, салат из капусты и моркови с зеленью и оливковым маслом, чай без сахара с лимоном

Во время такого питания необходимо больше двигаться, пить чистую воду и отвары трав в перерывах между приемами пищи, делать посильные физические упражнения.