

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ ПРИ ДИСБАЛАНСЕ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Варианты завтрака:

1. Смюзи
2. Каша кокко с несладкой заправкой (песто/томатный соус/овощи)
3. Отварное яйцо + салат
4. Омлет со шпинатом + овощи

Варианты 2-го завтрака:

Фрукт + орехи/пудинг чиа со стивией/десерт с агар-агаром со стивией
Стакан мугича с корицей

Варианты обеда/ужина:

1. Овощной суп с пшеном или конжаком с добавлением мисо, шиитаке и водорослей
2. Рыба с овощами в любом виде
3. Злаки (коричневый рис/гречка/киноа/пшено) + бобовые + овощи
4. Паста из гречки/фасоли, коричневого риса + овощи
5. Фаршированные перец, кабачки, помидоры, голубцы со злаками и грибами
6. Тыква хокайдо с адзуки и пшеном + салат

- Воспользуйтесь сборником рецепта для составления меню на обеда/ужины.

Вариант 1

Салат из проросших бобов и сельдерея (2) + гречневая каша

Вариант 2

Капуста кале с зеленым горошком по французски (4) + зеленый рис с водным крессом (7)

Вариант 3

Зеленый хумус (11) + оладушки из проросшей гречки (12) + любой овощной салат

Вариант 4

Гречневая паста + песто из петрушки (13) + 2 столовые ложки отварных бобов

Вариант 5

Икра из шпината и тофу (22) + киноа + овощной салат

- В скобках указан номер рецепта из сборника.