

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ № 2

НА 3 НЕДЕЛИ - ЭТАП КОРРЕКЦИИ

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ЭТОГО ЭТАПА: НОРМАЛИЗАЦИЯ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ.

Можно находиться на этом этапе гораздо больше 3-х недель по вашему желанию и потребностям или возвращаться к нему всякий раз, когда в результате болезни, изменений образа жизни или по – каким бы то ни было другим причинам, происходит сбой и уровень глюкозы в крови повышается.

Если ваше питание очень сильно отличалось от предложенного, и вы испытываете дискомфорт от перехода к этому этапу – вернитесь еще на 1-3 недели на программу питания №1. Пусть изменения будут более плавными. Мы стремимся к долгосрочным результатам.

Что входит в программу питания №2

Список покупок	Особые продукты	Структура дневного рациона
Способы приготовления	Пример дневного меню	Грамотный подход к планированию и готовке

Список покупок

Он является общим и носит только рекомендательный характер. Вы можете выбирать из него те продукты, которые подходят вам по состоянию здоровья, религиозным соображениям, вкусу и доступности приобретения.

Степень разнообразия вы определяете самостоятельно в соответствии с своими возможностями.

- * Если вы страдаете воспалительными заболеваниями или в анализах крови у вас повышены маркеры воспаления (ESR, CRP) исключите овощи семейства пасленовых: баклажаны, помидоры, перец.
- ** Если у вас повышен уровень холестерина исключите любое мясо (даже животных свободного выпаса)
- *** Если у вас гиперфункция щитовидной железы исключите водоросли и морскую рыбу

Животный белок	Птица (желательно органическая или хотя бы без антибиотиков), нежирная говядина свободного выпаса, яйца (желательно органические), рыба, морепродукты
Растительный белок	Бобовые: чечевица, нут (хумус), маш, горох, фасоль, адзуки, лобия, фасоль лима, соя. Растительный протеин: гороховый, конопляный.
Не крахмалистые овощи	Спаржа, баклажаны, все виды капусты (брокколи, цветная, пекинская, белокочанная, краснокочанная, кольраби, брюссельская, савойская), сельдерей, огурцы, артишоки, кабачки, цукини, перец, помидоры, баклажаны, все виды лука, чеснок, редиска, редька
Листовая зелень	Шпинат, руккола, бок-чой, салатный цикорий, хаса, кейл, киндза, укроп, петрушка, салат ромейн, мангольд, водный кресс, проростки и микрозелень
Водоросли	вакаме , нори, комбу , араме , агар-агар
Глютеносодержащие злаки. Не чаще 1 раза в 3 дня	Спельта (полба, кусмин), ячмень
Безглютеновые злаки	Киноа, гречка (зеленая или обжаренная), амарант, пшено, коричневый рис. И паста из них. Макробиотическая каша коко
Крахмалистые овощи. Ограниченно.	Морковь, свекла, репа, тыква, топинамбур, батат
Масла для холодных блюд	Оливковое, тыквенное, миндальное, горчичное, семян расторопши, кедровое, семян льна, грецкого ореха, кунжутное. Все только холодного отжима.
Масла, которые можно нагревать	Кокосовое, рисовое, виноградных косточек
Грибы	Шиитакэ (в небольших количествах), шимеджи, эноки (опята), лисички, белые, лесные.
Ягоды и фрукты. 2-3 штуки в день.	Вишня, черная и красная смородина, облепиха, черника, голубика. Киви, зеленые яблоки, грейпфрут, лимон, сливы, груши. 1 стакан ягод = 1 фрукт
«Жирные» фрукты	Кокос и все продукты из него, маслины, авокадо - в зависимости от наличия лишнего веса, учитывать калорийность и ограничивать количество

Орехи и семена	Грецкие, миндальные, кедровые, фисташки. Орехи обязательно замачивать в подкисленной воде. Семена льна , кунжута, расторопши , тыквенные семечки.
Сахарозаменители (не обязательно)	Стивия, эритрол, свитанго .
Соль	Гималайская или морская
Напитки	Зеленый чай , белый чай , улунг , мугича , какао, цветочные и травяные чаи, ройбуш
Специи	Любые по желанию. Не должны содержать моносодиум глюконат

ОСОБЫЕ ПРОДУКТЫ

К ним относятся продукты, обладающие особо полезными свойствами. Желательно включать их в свой рацион на ежедневной основе.

- Лапша ширатаке или конжак – источник инулина. Низкоуглеводная и хорошо насыщающая пища. Подробнее от ней: <https://vitateva.com/shirataki/>
- [Молотые семена льна](#). Перемалывать самостоятельно и сразу перед едой. 1 чайную ложку в день с любой едой.
- [Молотые семена расторопши](#). 1- 2 чайную ложку в день. Идеально добавлять в утренний смузи.
- [Гомасио](#) – 2 чайные ложки в день. Посыпать готовые салаты и каши.
- [Псилиум](#) – 1 столовую ложку в день с супом или просто развести в воде.
- Прорости и микрозелень – примерно 3-4 столовые ложки в день.
- [Грибы шиитакэ](#) – 1- 2 шт в день.
- Фисташки – 30 гр. в день

СТРУКТУРА ДНЕВНОГО РАЦИОНА

Сразу после пробуждения 1- 2 стакана теплой (ближе к горячей) воды + лимон/имбирь (по переносимости)

ЗАВТРАК

Яйцо или растительный белок + не крахмалистые овощи/зеленые листовые овощи/жирные фрукты/ фрукты/безглютеновые злаки.

* Размер завтрака зависит от времени следующего приема пищи.

Если на предыдущем этапе вы выбрали 3- х разовую программу питания – завтрак может состоять из двух частей. Например, смузи (фрукт + зелень + семена/орехи + мода или травяной чай) и вторая часть завтрака: отварное яйцо с салатом, каша коко с ягодами или соусом песто (домашнего приготовления без сыра). А если у вас частое и дробное питание – то это может быть 2 отдельных приема пищи с интервалом в 2,5 – 3 часа.

ОБЕД

Перед или после обеда съесть порцию фруктов или ягод.

Животный или растительный белок + зеленые листовые овощи + небольшой углеводный гарнир на основе крахмалистых овощей/злаков. Если у вас вариант дробное питание лучше их разделить. Так чтобы один прием пищи был белок + овощи, а другой крахмалистые вощи/злаки + зеленые листовые овощи.

УЖИН

В идеале овощной.

Акцент на не крахмалистые овощи с масляной заправкой или овощной суп с конжаком.

Если этого недостаточно, добавить на выбор - порцию животного/растительного белка или порцию злаков/крахмалистых углеводов.

Не делать углеводные перекусы!

В случае сильного голода между едой:

- Кокосовый йогурт
- Не крахмалистые овощи с хумусом/тхиной/авокадо
- Активированные орехи
- 5-6 оливок и огурец

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подробно о способах приготовления и их особенностях при сахарном диабете в видеолекции №3. Здесь главные выводы:

4 способа приготовления бобовых.

1. **Способ термической заправки бобов** - замоченные бобы варят в кастрюле на среднем огне без крышки, из расчета – на стакан замоченных бобов 2,5 стакана воды. Когда вода близка к закипанию в кастрюлю добавляют холодную воду до прекращения кипения. Снова ждут пока вода закипит, и снова добавляют холодную воду. Таким способом варят бобовые, пока они не станут очень мягкими. Когда бобовые готовы на 80% добавляют соль и овощи. Постоянное медленное закипание и термический шок(холодное – горячее) улучшают вкус бобовых.
2. **Кипячение.** По этому методу соотношение воды – стакан замоченных бобов на 3-4 стакана кипящей воды. Накрывать крышкой и на медленном огне варить до 80% готовности. Добавить соль, открыть крышку, чтобы лишняя вода выкипела.
3. **В скороварке.** Экономит время и не требует замачивания. стакан бобов на 2 стакана воды. Довести до кипения и уменьшить огонь. Мягкие бобовые варить 30 минут, более твердые - 60-90 мин. Соль добавить, когда открывают скороварку.
4. **В духовке.** Варить замоченные бобы 20 минут в кастрюле, чтобы они стали мягче. Из расчета на 1 стакан замоченных бобов 5 стаканов воды. Затем, содержимое кастрюли переложить в огнеупорную посуду, накрыть и поставить в духовку – 180 градусов. Когда бобовые будут готовы чуть больше, чем наполовину можно добавить овощи и соль и снять крышку.

Активация орехов и семян

Чтобы активировать орехи и семечки, их необходимо замочить в подкисленной воде. На стакан воды 1 столовую ложку лимонного сока или яблочного уксуса. Залейте орехи так, чтобы вода покрывала их на 2-3 см.

Время замачивания:

- Миндаль и грецкие орехи - 12 часов
- Семечки подсолнечника и тыквенные - 8 часов
- Фисташки кедровые орешки - 6 часов

После этого времени, слейте воду, промойте орехи и храните их в закрытом контейнере не более 2-х дней в холодильнике.

Или подсушите при температуре 40-50 градусов и храните в плотно закрытой посуде 5-7 дней.

Не использовать жарку как способ приготовления.

Обратите внимание, что при тушении совсем не используется масло – только жидкость - вода или овощной отвар или вино. Если вы добавляете масло, то это уже жарка.

Готовьте на пару – это самый полезный способ приготовления. Отлично подходит для рыбы, птицы, овощей.

ПРИМЕР ДНЕВНОГО МЕНЮ

Я предлагаю пример с вариантом 3-х разового питания без перекусов. Если вы выбрали вариант дробного питания, просто разделите завтрак и обед на 2 приема пищи.

ЗАВТРАК

1-я часть завтрака - смузи:

- ½ авокадо
- ½ стакана проростков подсолнечника
- 2 веточки мяты
- 2 зеленых яблока
- 1 стакан воды
- 1 чайная ложка молотых семян расторопши

Способ приготовления:

соединить все ингредиенты в чаше блендера и перемешать.

2-я часть завтрака:

салат, заправленный растительным маслом (зеленые листовые овощи + огурец + кольраби + фиолетовый лук + перец) с киноа и отварное яйцо.

ОБЕД

Перед обедом стакан черной смородины.

Запеченные котлеты из красной рыбы + овощи с красной пастой карри + небольшой зеленый салат

ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

Ингредиенты:

- 750 гр. филе красной рыбы (саламон/лосось)
- 4 стебля зеленого лука
- 20 гр. свежего корня имбиря
- 3 зубчика чеснока
- 20 гр. кинзы
- Щепотка кайенского перца
- 3 столовые ложки соевого соуса
- Цедра 1 лимона
- 3 столовые ложки кокосового крема
- 1 яйцо
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Соединить все, кроме рыбы, и перекрутить в фудпроцессоре до однородной массы. Добавить рыбу и приготовить фарш. Сформировать котлеты. Выложить на противень, покрытый смазанной растительным маслом бумагой для запекания. Поставить в духовку при температуре 180 гр на 25-30 минут. Запекать до готовности.

Животный или растительный белок + зеленые листовые овощи + небольшой углеводный гарнир на основе крахмалистых овощей/злаков. Если у вас вариант дробное питание лучше их разделить. Так чтобы один прием пищи был белок + овощи, а другой крахмалистые вощи/злаки + зеленые листовые овощи.

ОВОЩИ С КРАСНОЙ ПАСТОЙ КАРРИ

Ингредиенты:

- 2 фиолетовые луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- 200 гр тыквы Хоккайдо (можно заменить другим видом тыквы)
- красный болгарский перец
- 10 помидорок шерри
- 1 средний батат
- столовые ложки масла виноградных косточек
- 1 столовая ложка пасты карри
- 500 мл кокосового молока
- 0,5 стакана нарезанных листьев мяты
- 0,5 стакана нарезанных листьев базилика
- 0,5 стакана орехов кешью
- 1 упаковка (100 - 150гр) стручкового гороха
- сок 1 лайма
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Фиолетовый лук нарезать, чеснок измельчить, натереть имбирь.

В глубокой кастрюле нагреть масло виноградных косточек, всыпать лук, чеснок и имбирь и тушить до прозрачности.

Батат почистить и нарезать кубиками. Тыкву нарезать прямо с кожурой, перец крупно нарезать. Добавить все эти ингредиенты в кастрюлю, посолить. Тушить минут 10, помешивая. Добавить пасту карри и все тщательно перемешать. Потушить еще 5 минут. Влить кокосовое молоко.

Помидоры шерри разрезать пополам, в стручковом горохе убрать грубую часть и разрезать пополам. Добавить к остальным овощам. Всыпать орехи и выжать сок лайма. Посолить и тушить все вместе до готовности овощей. Посыпать зеленью и полить соком лайма.

УЖИН

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С КОНЖКОМ

- Подробнее читайте здесь: <https://vitateva.com/shirataki/>

Ингредиенты:

- 1 стакан красной чечевицы
- 3 большие спелые помидоры
- 1 лук порей
- ½ стакана кокосового крема
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан измельченной кинзы
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка кленового сиропа (или 1 пакетик стивии)
- Тмин, куркума, шафран, соль по вкусу
- 0,5 - 1 чайная ложка пасты карри (в зависимости от желаемой остроты)
- 1 упаковка конжака (лапша ширатаке) - опция

Способ приготовления:

Помидоры очистить от кожуры и нарезать кубиками.

Светлую часть лука порей порезать кольцами. Специи высыпать в нагретую кастрюлю и помешивать 20-30 секунд. Добавить 2 столовые ложки оливкового масла и нарезанный лук. Тушить на медленном огне до мягкости лука.

Добавить помидоры, чеснок, кленовый сироп и пасту карри.

Все перемешать. Потушить вместе еще 5 минут.

Затем всыпать чечевицу и залить горячей водой и кокосовым кремом до желаемой густоты.

Проверить достаточно ли специй и варить до готовности чечевицы.

За 3 минуты до готовности всыпать в суп промытую лапшу ширатаке.

В готовый суп добавьте кинзу.

ГРАМОТНЫЙ ПОДХОД К ПЛАНИРОВАНИЮ И ГОТОВКЕ

Планирование питания на неделю

1. Подберите подходящие рецепты на неделю.
Воспользуйтесь конструктором питания при диабете.
2. Составьте список покупок исходя из рецептов на неделю.
3. Закажите или закупите все необходимое
4. Спланируйте какие блюда в какие дни вы будете готовить и внесите это как задачу в свой ежедневник.
5. Пересмотрите свое отношение ко времени, проведенному на кухне.
Найдите в этом позитивное и положительное.
Это не повинность, а акт любви и заботы о себе.
 - Вы можете совмещать время, проведенное на кухне с прослушиванием интересных аудио книг, лекций или подкастов
 - Готовьте вместе с близкими – это будет прекрасное время качественного общения. И совместно приготовленная трапеза покажется вам еще вкуснее.

ГРАМОТНЫЙ ПОДХОД К ГОТОВКЕ

Организируйте пространство на кухне: сделайте ревизию всех полочек и шкафов. Освободитесь от всего просроченного, ненужного, не входящего в ваш план питания.

- Расположите удобно и доступно то, чем вы будете пользоваться постоянно.
- Подготавливайте продукты: например, отварив бобовые часть можно заморозить. Или потушить сразу большое количество лука и тоже заморозить его порционно.
- Сварите суп в количестве большем, чем сможете съесть его за 2-3 дня и заморозьте часть. Потом через неделю – две, когда у вас не будет времени готовить, вы будете себе благодарны за это.

- Запекая овощи посыпьте их разными специями – это обеспечит вам разнообразие.
- Пусть у вас в холодильнике всегда буде отварная гречка или киноа. Добавив их в любой салат – конструктор вы получите не только вкусное, но и сытное блюдо.