

Low and No Carb Foods

360.514.2500

www.swmedicalcenter.org/diabetes

Здоровая русская пища

Список продуктов для людей, страдающих диабетом

Пища, не содержащая углеводов, или с низким их содержанием

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



Low and No Carb Foods

360.514.2500

www.swmedicalcenter.org/diabetes

Healthy Russian Meals

Food Lists for Diabetes: Low Carbohydrate and No Carbohydrate Foods

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

