

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

26-3107

# СТОЛ №9

## Меню для диабетиков

*с рекомендациями специалиста*

меню на 4 недели  
таблица «можно/нельзя»  
БЖУ в каждом рецепте

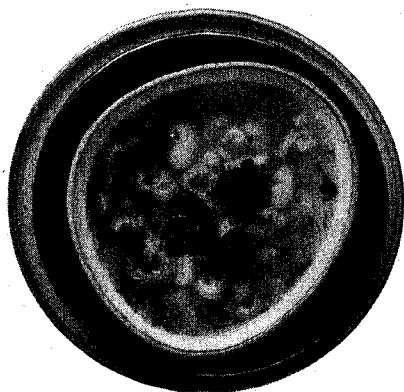


26-03107



**120**  
РЕЦЕПТОВ





# СТОЛ №9

## Меню для диабетиков

*с рекомендациями специалиста*

**ХЛЕБ\*СОЛЬ®**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56  
ББК 36.996  
С81

Разработка серийного оформления  
*Р. Муртазина и Н. Никоновой*

**С81 Стол №9. Меню для диабетиков с рекомендациями специалиста.** — Москва : Эксмо, 2026. — 176 с. — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей).

ISBN 978-5-04-198365-9

Диабет — это не просто заболевание, а образ жизни, который требует тщательного подхода к питанию. Одним из важнейших инструментов в управлении этим состоянием является правильно подобранная диета. Эта книга создана для того, чтобы помочь людям с диабетом наслаждаться вкусной и полезной едой, сохраняя здоровье и улучшая качество жизни. Представленная здесь диета включает умеренное количество углеводов с учетом уровня их усвоения, достаточное количество белков и сниженное содержание жиров: именно этим условиям должна удовлетворять «диабетическая» диета.

УДК 641.56  
ББК 36.996

ISBN 978-5-04-198365-9

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2025  
© Клыкканова А.С., фото, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Оглавление

<b>Часть 1. Общие правила</b> . . . . .	<b>7</b>
Подводные камни . . . . .	8
Кому назначается диета? . . . . .	9
Основные принципы диеты при диабете . . . . .	10
Примеры «можно» и «нельзя» . . . . .	12
Необходимые уточнения . . . . .	13
<b>Часть 2. Рецепты</b> . . . . .	<b>15</b>
Салаты . . . . .	16
Супы . . . . .	34
Каши, макаронные и мучные изделия . . . . .	69
Блюда из мяса и птицы . . . . .	80
Блюда из рыбы и морепродуктов . . . . .	114
Овощные блюда . . . . .	129
Выпечка . . . . .	136
Десерты, напитки, блюда из фруктов . . . . .	144
<b>Часть 3. Меню на месяц</b> . . . . .	<b>155</b>
Меню на 4 недели . . . . .	156
Неделя 1 . . . . .	158
Неделя 2 . . . . .	160
Неделя 3 . . . . .	162
Неделя 4 . . . . .	164
<b>Приложение</b> . . . . .	<b>166</b>
Гликемические индексы различных продуктов . . . . .	166
Продукты при диабете . . . . .	168
Примерные КБЖУ отдельных продуктов, разрешенных при диабете . . . . .	170
Алфавитный указатель . . . . .	172