

План питания с молоком калорийностью 2000 калорий

Примеры продуктов на последней странице помогут вам спланировать рацион основных приемов пищи и закусок.

План питания	Пример меню		Углеводы граммы
Завтрак	1 порция крахмала	1 тост или ломтик хлеба	15
	1 порция мяса / продукт с выс. содерж. белка	1 яйцо, 1 унция ветчины <i>или</i> 1 ст. л. арахисового масла	--
	1 порция 2-% молока	8 унций 2-% молока	15
	1 порция жира	1 ч. л. маргарина	--
	Всего		30 г
Утренняя закуска	1 порция крахмала	1 тост	15
	1 жирный продукт / 1 продукт с выс. содерж. белка	1 ч. л. маргарина	--
	Всего		15 г
Обед	2 порции крахмала	2 ломтика хлеба	30
	2 порции мяса / продукт с выс. содерж. белка	2 унции мяса / заменителя мяса	--
	1 или 2 овоща без крахмала	1–2 чашки свежих овощей	--
	1 фрукт	1 небольшое яблоко	15
	1 порция 2-% молока	8 унций 2-% молока	15
	2 порции жира	1 ч. л. майонеза <i>и</i> 1 ст. л. заправки для салата	--
	Всего		60 г
Полдник	1 порция крахмала	1 ломтик хлеба	15
	1 порция мяса / продукт с выс. содерж. белка	1 унция мяса/заменителя мяса	--
	1 порция жира	1 ч. л. майонеза	--
	Всего		15 г
Ужин	2 порции крахмала	½ чашки картофеля <i>плюс</i> ½ чашки зеленого горошка	30
	3 порции мяса / продукт с выс. содерж. белка	3 унции мяса, рыбы или мяса птицы	--
	2 овоща без крахмала	2 чашки салата	--
	1 фрукт	1 чашка земляники	15
	1 порция 2-% молока	8 унций 2-% молока	15
	2 порции жира	1 ч. л. маргарина и 1 ст. л. заправки для салата	--
	Всего		60 г
Закуска перед сном	1 порция крахмала	1 ломтик хлеба	15
	1 порция мяса / продукт с выс. содерж. белка	1 унция сыра или 1 унция мяса для бутербродов	--
	1 порция 2-% молока	8 унций 2-% молока	15
	1 порция жира	1 ч. л. майонеза	--
	Всего		30 г

План питания без молока калорийностью 2000 калорий*

Примеры продуктов на последней странице помогут вам спланировать рацион основных приемов пищи и закусок.

План питания	Пример меню		Углеводы граммы
Завтрак	2 порции крахмала	2 тоста	30
	2 порции мяса / продукт с выс. содерж. белка	1 яйцо <i>и</i> 1 унция ветчины	--
	1 порция жира	1 ч. л. маргарина	--
	Всего		30 г
Утренняя закуска	1 порция крахмала	1 тост <i>или</i> 6 крекеров на воде	15
	1 порция мяса / продукт с выс. содерж. белка	1 ст. л. арахисового масла <i>или</i> 1 унция мяса, мяса птицы <u>или сыра (по возможности)</u>	--
	Всего		15 г
Обед	3 порции крахмала	2 ломтика хлеба и ¾ унции соленых крендельков	45
	2 порции мяса / продукт с выс. содерж. белка	2 унции мяса или мяса птицы	--
	1 или 2 овоща без крахмала	1–2 чашки свежих овощей	--
	1 фрукт	17 виноградин	15
	2 порции жира	1 ч. л. майонеза и 2 ст. л. заправки для салата	--
	Всего		60 г
Полдник	1 порция крахмала или 1 фрукт	1 ломтик хлеба или 6 крекеров на воде или 1 небольшой апельсин	15
	1 порция мяса / продукт с выс. содерж. белка	1 унция индейки или 1 ст. л. арахисового масла	--
	1 порция жира	1 ч. л. майонеза <i>или</i> 6 орехов кешью	--
	Всего		15 г
Ужин	3 порции крахмала	1 чашка картофеля и ½ чашки кукурузы	45
	3 порции мяса / продукт с выс. содерж. белка	3 унции мяса, рыбы или мяса птицы	--
	1 или 2 овоща без крахмала	2 чашки салата	--
	1 фрукт	1 небольшое яблоко	15
	2 порции жира	1 ч. л. маргарина и 1 ст.л. заправки для салата	--
	Всего		60 г
Закуска перед сном	2 порции крахмала	2 тоста или 12 крекеров на воде	30
	1 порция мяса / продукт с выс. содерж. белка	1 сваренное вкрутую яйцо или 1 ст. л. арахисового масла	--
	1 порция жира	1 ч. л. маргарина	--
		Всего	30 г

*Необходимо обеспечить достаточное количество кальция в рационе во время беременности. Обсудите со своим врачом, как это можно сделать с помощью продуктов питания и витаминных добавок.

Примеры продуктов

В каждой из порций далее содержится около 15 граммов углеводов.

Крахмал

- 1 ломтик хлеба или небольшая булочка к обеду
- 6 крекеров на воде
- ½ английская булочка
- ½ чашки кукурузы, картофель, зеленый горошек, сладкий картофель или батат
- 1 чашка тыквы зимних сортов (ореховая или желудевая)
- 1 чашка смеси овощей
- и кукурузы, горошка и бобов
- ½ чашки каши
- ¾ чашки несладких зерновых хлопьев
- ½ чашки пасты или риса
- ½ чашки каши из кукурузной крупы, кускуса или квиноа
- ½ чашки вареных сухих бобов, горошка или чечевицы

Овощи без содержания крахмала — 3 чашки сырых или 1½ чашки вареных овощей или 1½ чашки овощного сока. Примеры:

- Спаржа
- Зеленая фасоль
- Брокколи
- Кочанная капуста
- Цветная капуста
- Морковь
- Сельдерей
- Огурец
- Грибы
- Баклажан
- Зелень (например, листовая капуста, капуста, горчица и репа)
- Джикама
- Перец
- Стручковой горох
- Грибы
- Томаты
- Цукини

Фрукты

- Маленькое яблоко, груша или апельсин
- ½ банана
- ½ чашки консервированных фруктов (без добавления сахара)
- 1 чашка ягод или дыня
- ½ чашки фруктового сока

Молоко и йогурт

- 1 чашка обезжиренного, с пониженным содержанием жира или 2-% молока
- 6 унций обезжиренного (или с пониженным содержанием жира) йогурта без сахара

Белки и жиры — постные белки и здоровые жиры не являются углеводами.

Постный белок — 1 порция составляет 1 унцию

- Цыпленок, мясо другой птицы без кожи
- Говядина, свинина, молодая баранина или обезжиренная телятина
- Рыба, моллюски и ракообразные
- Сыр, домашний сыр
- Тофу и темпех
- Блюда из сои (эдамам)
- 2 яичных белка или ¼ чашки заменителя яиц
- 1 целое яйцо
- 1 ст. л. арахисового масла

Полезные для сердца жиры

- 2 ст. л. нежирной заправки для салата
- 1 ст. л. нежирного майонеза
- 1 ч. л. оливкового масла или масла канолы
- 1 ч. л. мягкого маргарина в баночке или 2 ч. л. маргарина с пониженным содержанием жира
- 6 орехов (миндаль или кешью)

Получить бесплатный буклет с информацией о более широком ассортименте продуктов для составления плана питания и подбора продуктов-заменителей можно на линии информации о ресурсах Group Health Resource Line. Звоните по номеру 1-800-992-2279 (звонок бесплатный).

PHER

Дата ред. 2012115

Гестационный диабет:

план питания на 2000 калорий

Рекомендации по управлению гестационным диабетом

- Не пропускайте приемы пищи. Обеспечьте 3 основных приема пищи плюс 3 перекуса в течение дня.
Соблюдайте режим питания.
Обязательно перекусывайте перед сном.
- Особенно важно употреблять рекомендованное в плане количество граммов углеводов во время основных приемов пищи и закусок. Если у вас возникнут проблемы с соблюдением плана питания, следует позвонить своему врачу.
- Следует воздержаться от употребления сахара, продуктов и напитков с высоким содержанием сахара. Особенно трудно контролировать уровень сахара в крови при гестационном диабете, если женщина употребляет какие-либо сладости.
- Выбирайте продукты с высоким содержанием волокон. Употребление волокон в пищу может замедлить темп повышения уровня глюкозы в крови.
- Обсудите со своим врачом возможность личной консультации с диетологом, чтобы составить индивидуальный план питания. Это особенно важно при многоплодной беременности (например, близнецы или тройняшки), особых пищевых потребностях или после перенесенной хирургической операции желудочного шунтирования.

Белки и жиры необходимы вам во время беременности

Белки и жиры обеспечивают основные питательные вещества для развития вашего малыша, поэтому употребление их в умеренных количествах полезно во время беременности. Следует выбирать ненасыщенные жиры, включая омега-3 и моно- или полиненасыщенные жиры. Ограничьте потребление жиров с насыщенными и трансжирами, которые могут повысить уровень холестерина.