

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.

REGIM IGIENO-DIETETIC IN DIABETUL ZAHARAT TIP 2

Alimente permise

-VOR FI CANTARITE SI SE VA CALCULA NUMARUL DE CALORII CONTINUTA PE 100 G PRODUS:

- **Carne:** slaba de pui, vita, curcan, peste slab (stiuca, cod, salau, pastrav), mezeluri din pui
- **Ou:** fiert
- **Grasimi:** ulei crud, unt, margarina
- **Supe:** de zarzavat sau carne slaba
- **Lactate:** branza vaci, telemea, branza topita
- **Legume:** crude sau preparate termic exclus cartofii, fasolea, mazarea
- **Fructe:** crude sau preparate termic, exclus cele de la alimente cantarite
- **Dulciuri:** 1 lingurita miere/zi pentru indulcit ceaiul sau cafeaua
- **Condimente:** vegetale noiuti
- **Bauturi:** ceai, cafea cu zaharina, apa plata sau minerala, **OCAZIONAL ALCOOL**

Alimente cantarite

- VOR FI CANTARITE SI SE VA CALCULA CANTITATEA DE GLUCIDE SI NUMARUL DE CALORII PE 100 G PRODUS:

- **Lactate:** lapte, iaurt, urda, cas 100 ml= 4 HC
- **Legume:** cartofi, fasole boabe, mazare 100 g= 20 HC
- **Fructe:** - mere, piersici, caise, cirese, caise, capsuni, fragi, zmeura, mure, gutui, nuci, alone, portocale, mandarine, kiwi, seminte dovleac, seminte de floarea-soarelui= 10% HC
 - pere, banana, prune, struguri, arahide= 20% HC
 - grefa, pepene galben, pepene verde= 5% HC
- **Fainoase:** paste fainoase, gris, orez 100 g= 20 HC
- **Paine:** alba, neagra, graham 100 g= 50 HC

Alimente interzise:

- **Zahar si produsele zaharoase**
- **Produsele de patiserie si cofetarie**
- **Pufuletii**
- **Fructele dulci confiate: stafide, smochine, curmale, caise, mere, banana, etc**
- **Bauturi racoritoare cu zahar, lichior, must**

Acest regim va este oferit de: Doamna Dana Bucur, Medic specialist Gastroenterolog cu competenta in Ecografie si Endoscopie digestiva. Detalii si programari pe www.gastromed.ro in cadrul rubricii contact.