



# Двухнедельное меню

для пациентов с СД 2 типа  
и лиц с избыточной массой тела

Автор:

**Мажибаева**  
**Аида Сапаргалиевна**



Специалист по модификации образа жизни  
и немедикаментозному оздоровлению  
Нутрициолог

Рецензент:

**Базарбекова**  
**Римма Базарбековна**



Д.м.н. профессор, заведующая кафедрой  
эндокринологии КРМУ  
Председатель РОО «Ассоциация врачей-  
эндокринологов Казахстана»

# Дорогие читатели,

Перед вами пример двухнедельного меню, в которое включены продукты, доступные в нашей стране.

**Подчеркиваем, что меню не является лечебным**, поскольку количество питательных веществ - белков, жиров и углеводов в нем соответствует потребностям здорового человека. Пищевая ценность – 1200-1400 ккал/сут. Доказано, что это количество калорий покрывает энергетические расходы взрослого человека. Не стоит считать, что если Вы будете соблюдать программу питания, Вы будете голодать. Данный тип питания является самым простым из всех рекомендуемых в литературе.

Привычный рацион населения Республики Казахстан часто не содержит необходимого количества клетчатки. Клетчатка снижает всасывание глюкозы в кишечнике, что очень важно как для профилактики сахарного диабета у полных людей, так и для его лечения у пациентов с диабетом, стимулирует работу кишечника и формирует в нем здоровую микрофлору и др. В случае если рекомендуемое количество клетчатки окажется избыточным для Вас (*вызывает дискомфорт, метеоризм*), то вводите её постепенно (*начните с малых количеств*) и отдавайте предпочтение приготовленным овощам (*отварным или запеченным в духовке*).

» *Периодически, не чаще чем 1 раз в 10 дней, можно, не задумываясь о пользе или вреде, поесть то, чего хочется, или же устроить разгрузочный день (см. стр 26) – достаточно простой, но очень эффективный. Это так называемые зигзаго-дни.*

**Приведенные нами примеры меню являются рекомендательными.**

При необходимости допускается заменить один продукт другим из той же группы.

» *Например, гречневую кашу можно заменить на овсяную, на коричневый, бурый, красный рис, пшенику и любые другие зерновые гарниры на свой вкус. Треску можно заменить на камбалу, дорадо или другую белую рыбу, брокколи – на шпинат, зеленый горошек (только свежемороженый или свежий), на цветную или белокочанную капусту.*

Рекомендуемый режим питания скорректируйте под свой ритм. Хотя пациентам с избыточной массой тела на первых этапах рекомендован 5-кратный прием пищи, Вы можете по своему желанию сократить число приемов до 3-4 в день, сохранив указанный суточный калораж: просто добавьте первый перекус к завтраку, а второй – к обеду. Можно также менять местами завтрак и первый перекус.

*Таким образом,*

**важно прислушиваться к себе и разумно приспосабливать меню под свою потребность.**

## Примерный режим:

**8:00** Пробуждение. *Выпить медленно 300 мл теплой воды.*

**9:00** Завтрак

**11:00** Перекус №1

**13:00** Обед

**16:00** Перекус №2

**19:00** Ужин

# 1 день

## Завтрак 9:00

Творог 150 г или йогурт с  
• фруктами / ягодами 150 г  
• орехами 15 г

## Перекус 11:00

Цельнозерновой, либо  
гречневый хлебец  
с печеночным паштетом  
или малосольной рыбой,  
или кружочком нежирного  
казы, зелень

- » • хлебец 1 порция (30-40 г)  
• паштет 1 столовая ложка  
• салат 1 порция

## Обед 13:00

Запеченный картофель  
с рыбой и свежей зеленью

- » • картофель 1 порция / 150 г  
• рыба 1 порция / 100-120 г  
• зелень 1/4 часть тарелки

## Перекус 16:00

Овощная тарелка  
или суп-пюре овощной

Овощи или салат  
2-3 порции / 200-250 г

## Ужин 19:00

Грибной суп с перловкой  
и цветной капустой\*

## Для заметок

# 2 день

## Завтрак 9:00

Омлет из двух яиц с тома-  
тами, зеленью и кусочком  
Бородинского хлеба

## Перекус 11:00

Салат микс +  
• 1 ч.л. оливкового масла  
• сок лимона

## Обед 13:00

Спагетти с морепродуктами  
(или с курицей, с мясным  
фаршем и т.д.)

- » **Способ приготовления** –  
аль денте (слегка недоваре-  
ные макаронные изделия)  
**Количество** –  
размер Вашего кулака

Салат из редиса, огурца  
и укропа, заправленный  
1 ч.л. оливкового масла пер-  
вого отжима или сметаной

## Перекус 16:00

Чай травяной с лимоном  
и орехами 15 г

## Ужин 19:00

Суп с фрикадельками  
и овощами  
• морковь  
• лук  
• помидоры  
• картошка  
• любые другие овощи –  
небольшими кубиками

## Для заметок



## 3 день

### Завтрак 9:00

Салат (1-2 порции) из свеклы, моркови, квашеной капусты + 1 ч.л. оливкового масла + авокадо или маслины, листья зелени, кусочки курицы / индейки и хлебец 1 порция (30-40 г)

### Перекус 11:00

Зерновой тост (или отрубной хлеб) с сыром и зеленью:

» тост 1 порция / 30-40 г  
сыр 1 порция 30 г

### Обед 13:00

Рагу из тушеной курицы (или кролика, ягненка) с овощами:

- лук
- морковь
- баклажаны
- капуста
- чеснок
- помидоры

Курица 150 г + овощи свежие 1 порция (кулак) с зеленью (салат)

### Перекус 16:00

Йогурт несладкий 50-100 г

### Ужин 19:00

Суп рыбный\*

### Для заметок



## 4 день

### Завтрак 9:00

Каша овсяная на воде с кусочком сливочного масла или на молоке (на ореховом или с добавлением коровьего / козьего) с ягодой + оладьи из кабачков

» к натертому на крупной терке и отжатому кабачку, добавить яйцо, специи по вкусу и выпекать на сковороде на топленном сливочном или оливковом масле

### Перекус 11:00

1 пиала крепкого бульона долгой варки

### Обед 13:00

Салат из фасоли, сладкого перца, зеленого горошка (свежемороженого и залитого кипятком), мякоти помидоров, зелени, сока лайма и ол. масла и немного чеснока (250 г) + цельнозерновой хлеб 1 порция (30-40 г)

### Перекус 16:00

Крепкий бульон долгой варки

### Ужин 19:00

Суп-пюре тыквенный с малосольной рыбой

### Для заметок





## 5 день

### Завтрак 9:00

Хлеб цельнозерновой 40-50 г  
с тушеными на оливковом  
масле грибами и луком,  
салат овощной 2 порции

### Перекус 11:00

100-150 г ягоды  
(свежей или свежемороженой)

### Обед 13:00

Борщ

### Перекус 16:00

Чай травяной

Орехи 20 г (миндальные,  
грецкие и т.д.)

### Ужин 19:00

Запечь любую рыбу  
в духовке 150-200 г  
с помидорами

+ тушеный шпинат,  
ошпаренный в кипятке

замороженный  
зеленый горошек

>> Размер гарнира –  
с кулак (1 порция)



## 6 день

### Завтрак 9:00

Яйцо вареное  
Цельнозерновой хлеб  
30-40 г с паштетом из любого мяса

>> например, любое приготовленное  
мясо (птицы/рыбы/телятины  
и т.д.) мелко нарезать и добавить  
тушеные на оливковом масле лук  
с морковью, измельчить блендером,  
регулируя консистенцию кипятком  
или бульоном + специи по вкусу  
(соль/перец/зира)

Салат из томатов 1 порция

### Перекус 11:00

Салат из авокадо,  
микс зелени + креветки

### Обед 13:00

Рыба Дорадо (Окунь)  
печеная в духовке (200 г)  
с любыми овощами

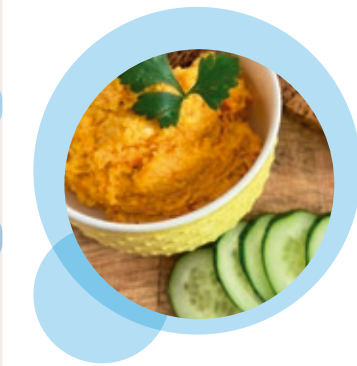
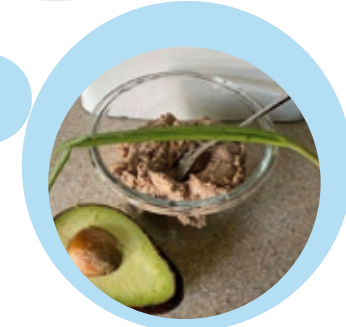
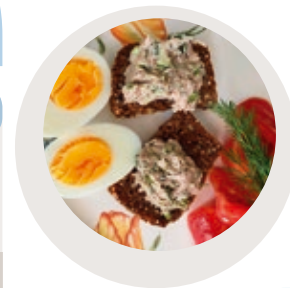
- кабачки
- лук
- болгарский перец
- батат
- чеснок

### Перекус 16:00

Йогурт 100-150 г  
1 зеленый банан

### Ужин 19:00

Стейк из капусты\* (150-200 г)  
с тонко нарезанными слайсами  
отварного мяса, например,  
конины (жяя) 120 г



Для заметок

## 7 день

### Завтрак 9:00

Смузи или свежевыжатый зеленый сок

- огурец
- микс из зелени
- ½ яблока
- огурец

+ паштет из рыбы

>> со вчерашнего ужина размять рыбу с мягким сыром Фета или творожным

с кусочком отрубного или ржаного хлеба (30-40 г)

### Перекус 11:00

Ягоды с йогуртом

- ягоды 100 г
- йогурт 100 г

### Обед 13:00

Салат зеленый листовый (2 порции)

Бешбармак:

- тесто 2 сочня размером 8 на 10 см
- мясо 150 г

### Ужин 19:00

Томатный суп с цветной капустой, морковкой, фенхелем, луком и чесноком\*



Для заметок

## 8 день

### Завтрак 9:00

Каша гречневая (30-40 г в сухом виде)

Яичница с овощами

- лук
- болгарский перец
- помидоры

### Перекус 11:00

Слайс с сыром

### Обед 13:00

Салат +

Рыба на подушке из бурого риса или на цельнозерновом кус-кусе с овощами

>> Цельнозерновой кус-кус, запаренный горячей водой (10 мин), с добавлением куркумы и соли, подсушенный на сковороде + пюре из помидоров, чеснока и оливкового масла + приготовленная на гриль сковороде белая рыба + спаржа

### Перекус 16:00

Икра баклажанная с цельнозерновым хлебом

### Ужин 19:00

Суп рассольник



Для заметок

## 9 день

### Завтрак 9:00

Каша пшенная (1 порция)  
• 30 г крупы  
(готовая порция – с кулак)  
• на растительном молоке  
100 мл  
• с орехами и яблоками  
1/2 среднего яблока

### Перекус 11:00

• Листья салата (1 порция)  
• с кусочками курицы  
(или индейки, или тунца  
консервированного)  
• 1 ч.л. оливкового масла

### Обед 13:00

Котлеты (120-150 г) из мяса  
птицы с бурым рисом и  
соусом из овощей:  
• 1 болгарский красный перец  
• 1 луковица  
• 2 помидора  
• небольшая морковь

>> Тушим всё до полной  
готовности в небольшом  
количестве воды, добавляя  
специи. Измельчаем  
погружным блендером.

### Перекус 16:00

Нарезка из овощей

### Ужин 19:00

Куриный суп с овощами

### Для заметок



## 10 день

### Завтрак 9:00

Тосты (40 г) из цельной  
муки грубого помола  
с пюре из авокадо  
и малосолевой рыбы

>> либо на тост положить  
размятую печенку трески  
с зеленью

+ салат (1-2 порции)  
из квашеных овощей:  
• капуста  
• свекла  
• морковь

### Перекус 11:00

Ягоды 150 г

### Обед 13:00

Пене или спагетти,  
приготовленные аль денте  
(слегка недоваренные  
макаронные изделия,  
порция размером с кулак)  
• с тушеными грибами  
• луком  
• чесноком  
• брокколи

### Перекус 16:00

Сырники творожные (2 шт)  
• с ягодами 50-100 г

### Ужин 19:00

Суп с чечевицей  
(1 порция)

### Для заметок





# 11 день

## Завтрак 9:00

Ролл из лаваша с начинкой

- »» В отдельной посуде из зелени, мягкого сыра (1 порция 30 г), кусочков отварной курицы, 1 сырого яйца, соли и специй (по вкусу) взбить начинку. Распределить ее на лаваш (формат А4), свернуть в ролл и с обеих сторон запечь на сковороде, причем с одной стороны под крышкой на небольшом огне, а со второй без крышки

## Перекус 11:00

Салат микс из:

- проростков
- микрозелени
- листьев салата
- ягод
- 1 ч.л. оливкового масла
- сок лимона и специй по вкусу (1-2 порции)

## Обед 13:00

Салат из спелых томатов с луком + рис (одна порция размером с кулак) с тушеным мясом или плов (одна порция размером с кулак)

## Перекус 16:00

Чай травяной по вкусу с лимоном

## Ужин 19:00

Суп (1 порция) из рыбной консервы\*

- »» причем консерва должна быть в стеклянной таре: рыба, соль, вода, перец

## Для заметок

# 12 день

## Завтрак 9:00

Хлопья овсяные, либо микс из нескольких злаков (30 г) смешать с:

- йогурт 100 г
- творог 100 г
- ягода 100 г
- орешки 15 г

## Перекус 11:00

Паштет печеночный (1 столовая ложка) с овощами

- огурец
- сельдерей
- морковь

## Обед 13:00

Салат морковный

- 1 тертая морковь, заправленная миксом из оливкового масла (п. отжима)
- горчица
- стол. ложка сметаны 15 %
- соль по вкусу

Суп лапша куриная

## Перекус 16:00

- Ягода 100 г
- Чай ягодный

## Ужин 19:00

Мясо телятины / котлеты (120-150 г) с миксом из готовых и сырых овощей

## Для заметок

## 13 день

### Завтрак 9:00

Скрамбл из 2 яиц (*омлет*) на тосте (30-40 г = 1 порция), кусочки семги и зелень с козьим сыром (30 г)

### Перекус 11:00

Ягоды 150 г

### Обед 13:00

Салат винегрет (1 порция)

Суп рисовый (1 порция)

### Перекус 16:00

Йогурт несладкий 100 мл / кефир 150-200 г

### Ужин 19:00

Котлеты рыбные 150 г с овощами гриль:

- морковь
- лук
- перец болгарский
- капуста цветная
- шпинат и т.д.

1-2 порции



## 14 день

### Завтрак 9:00

Блинчики 2 шт небольшого диаметра

Ягоды 100-150 г

Смузи

### Перекус 11:00

Тост с паштетом (*рыбный, куриный, печеночный и т.д.*),

либо с отварным говяжьим языком

### Обед 13:00

Салат зеленый овощной + манты с тыквой и мясом (3 шт)

или куырдак (*порция размером с кулак*)

### Перекус 16:00

Морковка 1 шт

### Ужин 19:00

Суп свекольный (1 порция)



Для заметок

Для заметок

# Способы приготовления некоторых блюд

## Грибной суп с перловкой и цветной капустой 1 день

Для 2 порций потребуются:

- Грибы – 200 г
- Морковь – 40 г
- Цветная капуста – 100 г
- Порей – 50 г
- Перловая крупа или любая другая на выбор – 60 г в сухом виде

Приготовление:



Перловая крупа мелкого размера замачивается на ночь и варится с грибами.



Грибы порубить на тонкие кусочки и варить с перловкой.

>> *(она может быть и заранее приготовленная, можете взять и гречку).*



Когда грибы и перловая крупа готовы, добавьте кусочки моркови (кубиками) и цветную капусту.



Через пару минут добавьте лук порей и чеснок, специи по вкусу, оливковое масло и зелень.



Для заметок

# Суп рыбный

3 день

На 2-3 порции вам потребуются:

- **красная рыба** – 150 г (например лосось)
- **белая рыба** – 150 г (например треска)
- **брокколи** – 150 г (без кочерыжки)
- **морковь** – около 70-80 г
- **лук порей** – 70-80 г
- **оливковое масло** – столовая ложка
- **соль** – 7-10 г
- **специи по вкусу и зелень** (петрушка)



Порежьте на кубики рыбу, примерно по 1-1,5 см, на кубики 0,5 см морковь, отделите соцветия брокколи от кочерыжки и разделите на небольшие кусочки, порежьте кольцами лук порей.



В кипящую воду положите морковь и варите её до полуготовности, введите аккуратно рыбу в кипящую воду и слегка помешивайте. Сначала вода станет мутной, но когда белок свернётся, бульон станет прозрачным.



**Варите не более 1 минуты.**

Добавьте брокколи, варите снова примерно до 30-40% готовности, примерно 1 минуту и только теперь кладите порей, соль, специи, и ложечку оливкового масла. Аккуратно всё перемешайте и выключите плиту.

**Суп готов.**

Важно в супе не переварить овощи, поэтому готовим быстро

Для заметок

# Стейк из капусты (150-200 г) с тонко нарезанными слайсами отварного мяса, например, конины (жая) 120 г

6 день



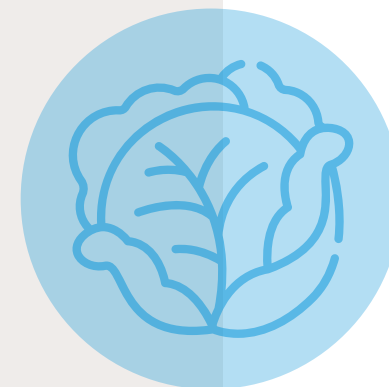
Одну небольшую капусту (савойскую или обычную белокочанную, но раннюю) нарезаем кольцами.

Смешиваем оливковое масло, соевый соус (можно заменить солью), измельченный или сухой чеснок и любые специи (перец, смесь прованских трав, тимьян, кориандр и т.д.) по желанию. Можно в масло добавить только соль и перец.

Смазываем капусту этим соусом и выкладываем на противень. Готовим при 180 градусах примерно 30 мин.



К готовой капусте тонко нарезать мясо



Для заметок



## Томатный суп с цветной капустой, морковкой, фенхелем, луком и чесноком

7 день



Подготовить мякоть **примерно 5-6 томатов** (очищая от кожуры и семян), потом цветной капусты меньше, и еще чуть меньше моркови и фенхеля.

>> **А вот чесночка**  
**около 5-6 зубчиков**



Тушить в оливковом масле чеснок и лук, добавляя фенхель, морковь, помидоры. Потом добавить цветную капусту, немного водички, специи и тушить до размягчения овощей.

>> **Главное, тушить**  
**на медленном огне,**



**а потом измельчить**  
**погружным блендером**

Для заметок

## Суп из рыбной консервы (1 порция), причем консерва должна быть в стеклянной таре: рыба, соль, вода, перец

11 день



Лук, морковь предварительно пассировать в небольшом количестве оливкового масла.



Залить кипятком, добавить нарезанную кубиками картошку.

>> (на 1 порцию 1 маленькую ~ Ø3 см)



Помидоры и консервы рыбные, добавить соль и любимые специи.



Подавать с зеленью

Для заметок

# Разгрузочный день

## Первый день:

**Завтрак и обед** – обычные из программы

**Ужин** – овощной бульон в любом объеме.

Можно добавить следующие специи:

- куркума
- перец

>> **Рецепт этого безсолевого бульона прилагается**

## Второй день

**Завтрак** – ягоды 100-150 г

- малина
- вишня
- смородина

**Обед** – овощной бульон в любом объеме.

Можно добавить следующие специи:

- куркума
- перец

**Ужин** – любая белая рыба (100-120 г) с одной порцией овощей

>> **Всё должно быть приготовлено либо на гриле, либо на пару, либо потушить**



Для заметок

# Рецепт овощного бульона

Овощной бульон приготовьте сразу на несколько дней в объеме примерно 1 л. Используем только процеженный бульон без овощей.

>> **Обратите внимание, соль не кладем!**



Овощи залейте водой, доведите до кипения и варите на небольшом огне 20-30 мин.



## Ингредиенты:

- вода – 1,5 л
- морковь – 1 шт
- лук репчатый – 1 средняя
- стебель сельдерея – 1 шт
- стебли петрушки и/или укропа
- чеснок – 2 зубчика
- черный перец горошком – 5 горошин
- лавровый лист – 1-2 шт



На свое усмотрение можете добавить:

- грибы
- веточки укропа
- петрушки и т.д.

Для заметок



## **ТОО «Ново Нордиск Казахстан»**

Республика Казахстан,  
г. Алматы, проспект Абая, 42,  
Бизнес-центр «БАҰКОНҮР», 7 этаж,  
050022

Телефон: +7 (727) 330 77 88

<https://www.novonordisk.kz>  
[eaau-safety@novonordisk.com](mailto:eaau-safety@novonordisk.com)

ID: NN.KZ. 13.06.2023

Материал подготовлен 13.06.2023. Предназначен для пациентов. Не является рекламой.