**18.11.2021**

Завтрак 9:00:

Тарелка каши геркулесовой на воде с одним желто-зеленым яблоком.

Бокал цикория на воде.

Фоливая, видамин д, йодамарин.

10:00 - сахар 8.9.

Обед 14:00

Суп куриный с перловкой. Салат со свежей капустой и морковью на растительном масле.

Бутерброды 2 хлебца с сыром фетакса.

Сахар через час 6.1.

Ужин 18:00

Гречка с запечённой курицей на кефире. 2 огурцы и листья салата. 2 хлебца.

Чай.

Сахар через час - 7.6.

19.11.2021

Сахар натощак- 5.3.

Завтрак: овсяная каша на воде с орехами. Цикорий.

Сахар через 1.5 часа - 6.8

Обед: суп куриный, свежие овощи. Чай с пастилой без сахара.

Сазар через час 5.2.

Ужин: булгур с запеченой курицей. Салат из овощей, сыром на раст.масле.

Сахар через час 5.7.

**20.11.2021**

Натощак 5.5.

Завтрак: бутерброды сзеленью, сыром и тунцом. Черный чай.

Сахар через час - 5.1.

Обед: салат из свежих овощей на раст.масле. суп куриный. Долько седедки. Долька апельсина.

Сахар - 5.1.

Ужин: голубцы с куриным и говяжим фаршем. Зелень.

Сахар через час 5.4.

**21.11.2021**

Завтрак: бутурброды с зеленью и тунцом. Творог, сливы, чай.

Сахар через час 6.0.

Обед: овощи свежие, голубцы, орехи. Чай с пастилой.

Сахар через час - 6.3.

Ужин:

Овощи, листья салата, сыр моцарелла, суп. Запеченые дольки картофеля. Чай.

Сахар через час - 5.7.

**22.11.2021**

Сахар на тощак - 4.8.

Завтрак: Помидоры. Каша овсяная с киви и орехами. Чай с лимоном.

Сахар через час - 10.1.

Обед: салат из свежей карусты с зеленым яблоком. Щи (мясо

куриное). Чай с хлебцами.

Сахар через час 6.1.

**23.11.2021**

Натощак 5.7

Завтрак: салат айсберг》овсяная каша с яйцом вареным. Цикорий.

Сахар через час - 7.2.

Обед: греческий салат》голубцы, чай зеленый с рисовыми хлебцами из грушевого сока.

Сахар через час - 5.0.

Ужин: салат из свежей капусты》макароны с говядиной тушеной.

Сахар через час - 7.3

**24.11.2021**

Натощак сахар - 5.4.

Завтрак: салат из свежих овощей, раст.масле и вареным яйцом. Чай с кукурузными хлебцами.

2 дольки грейпфрута.

Сахар через час - 5.7.

Творог с грецкими орехами (4 шт).

Сахар через час - 5.3.

Обед:

Овощи с сыром моцарелла, голубцы, 2 хлебца.

Сахар через 2 часа - 6.1.

Ужин:

Капуста свежая》уха.

Сахар через час - 7.3.

1/2 стакана кефира за 1.5 часа перед

сном.

**25.11.2021**.

Сахар натощак - 4.7.

Завтрак: овощи запечённые 》пшеная каша, 2 бутерброда с тунцом консервированным в натуральном соусе с сыром моцарелла и салатом айсберг. Зеленый чай.

Сахар через час - 7.7.

Обед: св.огурец》запечённые овощи, 2 запечённые голени курицы. Какао без молока.

Сахар через час - 5.9.

Ужин: греческий салат》уха.

Сахар через час - 7.8

Кефир за 1.5ч перед сном.

**26.11.2021**

Сахар натощак 5.2.

Завтрак: салат айсберг》3 ролла с сыром и креветкой. Пшенная каша на воде. Чай с хлебцами., 2 хлебца с лобио (Фасоль, вареная кинза, хмели сунели и немного чеснока).

Сахар через час 6.0.

Ужин: салат из свежей капусты》уха. Чай с пастилой.

Сахар через час - 7.2

**27.11.2021**

Завтрак: салат из св.овощей с сыром фетакса на раст.масле》пара ложек пшеной каши и тушеной стручковой и красной фасоли. Чай черный с 3

хлебцами.

Сахар через час - 7.3.

Обед: творог с кинзой, грецкими орехами, чесноком; хлебцы. Цикорий.

Сахар через час - 5.2.

Ужин: капуста свежая》3 манта (мясо говядина, курица), чай черный. 2 дольки грейпфрута.

Сахар через час - 7.9.

**28.11.2021**

Натощак- 5.0.

Завтрак: салат из свежих овощей, креветок, вареного яйца, сыра фетакса.

Сахар через час - 6.1.

Обед: помидор1шт, салат винегрет, 1 мант, 2 хлебца с творогом (пюрированный с зеленью, грехким орехом и чесноком).

Сахар через час - 8.0.

Ужин: кефир, хлебцы.

Сахар через час - 5.5.

**29.11.2021**

Сахар натощак- 4.9.

Завтрак: свежий помидор. геркулесовая каша, тушеная курица с фасолью, шиповник.

Сахар через час - 6.8.

Обед: салат "винегрет", чечевица с тушеной курицей и фасолью. 2 дольки грейпфрута.

Сахар через час - 7.4

Ужин: свежий огурец》уха, хлебцы с лобио (Фасоль, вареная кинза, хмели сунели, чеснок). Чай с 2 хлебцами в грушевом соке.

Сахар час - 7.9.

**30.11.2021**

Сахар натощак - 4.9.

Завтрак: каша овсяная, чай.

Сахар через час - 6.4.

Обед: вареные креветки, творог с грецкими орехами и бананом.

Сахар через час - не измеряла.

Ужин: салат из свежих овощей с оливковым маслом, чечевица с

отварной говядиной. Чай с пастилой.

Сахар через час - 6.4.

**01.12.2021.**

Сахар на тощак - 5.4.

Завтрак: каша, тушеная курица, чай с пастилой.

Сахар через час - 6.5.

Обед: свежие овощи, сыр, отваоная говядина. Чай с хлебцами.

Сахар через час - 5.2.

Ужин: свежие овощи, борщ со сметаной.

Сахар через час - 6.8.

**02.12.2021**

Натощак - 5.9.

Завтрак: свежие овощи, небольшая порция плова. Белый чай.

Сахар через час - 5.6.

Обед: салат айсберг; запечённая курица с яблоками, чай черный с лимоном.

Сахар через 2 часа - 5.8.

Стакан кефира.

Ужин:

Салат айсберг, лук репчатый, индейка на гриле с гречкой, сыр фетакса, чай зеленый.

Сахар через час - 6.6.

**3.12.2021**

Сахар натощак - 5.1.

Завтрак: свежий огурец, зеленый лук, 1 вареное яйцо, творог с натуральным йогуртом, орехами и четвертинкой банана. Чай.

Сазар через час - 5.9.

Обед: свежие помидоры, редька, пекинская капуста, сыр фетакса,плов. Хлебцы 2 шт.Вода с лимоном.

Сахар через час - 9.3. Через 10 минут 8.0.

Ужин: свежие овощи, суп с фрикадельками, гречка с индейкой.

Чай.

Сахар через час - 5.6.

**04.12.2021**

**Сахар на тощак - 5.0.**

Завтрак: салат из свежих овощей, гречка с индейкой, печень трески, 3 хлебца, чай зеленый.

**Сахар через час - 4.8.**

Обед: зеленый лук, редька, сыр 30%, суп с фрикадельками, грейпфрут. Чай черный.

Сахар через час - 6.4.

**05.12.2021**

Сахар натощак - 4.4.

Завтрак: яйцо фаршированное сыром, чесноком и йогуртом натр., печень трески, рис отваренный, болгарский перец, 1 кусок хлеба, 2 хлебца. Чай красный.

Сахар через час - 8.3. Сахар через 20 минут - 7.0.

Обед: огурец свежий, печень трески, гречка с запеченой куриной грудкой под помидором и сыром. Помело.

Сахар через час - 6.0.

Ужин: свежие овощи, суп с лапшой и фрикадельками.

Сахар через час - 6.0.

**06.12.2021**

Сахар на тощак - 4.9.

Завтрак: свежие овощи, геркулесовая каша, запеченая курица. Кофе, пастила в яблочно-вишневом соке.

Сахар через час - 6.2.

Обед: салат из свежих овощей с маслом; суп с фрикадельками, 2 дольки помело. Белый чай.

Сахар через час - 5.3.

Ужин: свежий помидор, рис бурый с тушеной говядиной, 2 маленьких соленый огурца. 2 дольки помело. Чай зеленый с травами.

Сахар через час - 9.2. Через 20 минут - 8.2.

**07.12.2021**

Сахар натощак - 5.7.

Завтрак: свежий помидор с перцем, геркулесовая каша, 2 фрикадельки(мясо курицы и говядины), 6 орехов, свр фетакса.

Сахар через час - 6,7.

Обед: пекинская капуста, 5 маленьких мантов (курица/говядина), цикорий, пастила.

Сахар через час - 6.5.

Ужин: свежий огурец и перец, рис с отваренным кальмаром. Бутерброды из хлебцов, сыром фетакса, огурцом и консервированным лососем.

Сахар через час - 5.2.

08.12.2021

Сахар натощак - 5.2.

Завтрак: геркулесовая каша, пекинская капуста, свежий огурец. Бутерброды с лососем, сыром фетакса, хлебцами. Чай белый.

Сахар через час - 7.2.

Обед: свежий помидор, редька; к манты с натуральным йогуртом. Белый чай.

Сахар через час - 8.0.

Ужин: 2 куска рыбы, творог. Чай.

Сахар через час - 5.1.

09.12.2021

Сахар натощак - 5.3.

Завтрак: пекинская капуста, гереулесовая каша, рыба. Чай белый с пастилой.

Сахар через час - 5.2.

Обед: свежие овощи, рис и запеченой курицей. Кофе с кусочком пастилы.

4 грецких ореха.

Сахар через час 6.2.

Ужин: свежий помидор, перец, овсяная каша, печень говяжья. Белый чай.

Сахар через час - 6.9.

10.12.2021

Сахар натощак - 5.1

Завтрак : свежий помидор, огурец. Рисовая каша, купица запечённая в кефире.

Сахар через час - 10.2

Обед: творог.

Ужин: свежие помидор, огурец. Гречка с печенью минтая. Зеленый

чай, пастила.

Сахар через час 7.2.

**11.12.2021**

Сахар на тощак - 5.2.

Завтрак: салат (свежий огурец, вареное яйцо, печень, сыр, масло растительное), каша пшенная с малиной свежой. Чай зеленый. 2 хлебца.

Сахар через час - 5.3.

Обед: щи, свежий помидор, 3 хлебца. Грецкие орехи 5 шт. Чай зеленый.

Сахар через час - 5.5.

Ужин: свежие овощи, гречка с запечённой курицей. Чай.

Сахар через час - 5.8.

Кефир.

**12.12.2021**

Сахар натощак: 4.7.

Поздний завтрак: бутерброды (хлебцы, огурец свеж., печень минтая); каша пшенная, малина свежая. Чай белый.

Сахар через час - 7.9.

Ужин: салат (свежие овощи, оливковое масло); макароны, печень говяжья. 2 ролла. Чай белый.

Сахар час - 7.4.

**13.12.2021**

Сахар натощак 4.8.

Завтрак: овощи, роллы. Чай зеленый.

Бутерброды (2 хлебца, плавленный сыр).

Сахар через 1.5часа - 6.5.

Обед: свежий перец, рассольник, 2 хлебца, плавленный сыр. Чай зеленый.

Сазар через час - 5.8.

Перекус из орехов с черносливом.

Ужин: кролик запечённый с овощами и картофелем. 2 хлебца, сыр плавленный. Чай.

Сахар через час -

Кефир.

14.12.2021

Сахар натощак - 4.9.

Завтрак: свежий огурец, геркулесовая каша с тушеной курицей. 2 хлебца, плавленный сыр. Чай белый.

Сахар через час - 8.4. Через 30 миеут - 5.7.

Обед: свежие овощи, рассольник, 2 хлебца, плавленый сыр. Чай. Орех макадами.

Сахар через час - 6.9.

Орехи, чернослив.

Ужин: свежие овощи, запечённый кролик с овощами, картофелем. Помело, свежая малина. Чай.

Сахар через час - 7.4.

15.12.2021

Сахар натощак 4.5.

Завтрак: свежий помидор, геркулесовая каша с тушеной курицей. Свежая малина. Чай.

Сахар через час - 5.0.

Обед: свежий огурец, перловая каша, твшеный кролик. Чай.

Сахар через час - 7.0.

Ужин: свежий огурец, рассольник, 2 хлебца. Фисташки. Чай. Половина банана.

Сахар натощак - 6.9.

Кефир.

**16.12.2021**

Сахар натощак - 5.4.

Завтрак: свежий помидор, макароны с тушёной курицей. Фрукты (банан, киви). Чай, орехи (грецкие, макадами).

Сахар через час - 6.4.

Обед: тушеная стручковая фасоль, рассольник. Кусочек киви, помело. Чай.

Сахар через час - 7.5.

Ужин: чернослив, кефир с отрубями.

Сахар через час- 6.4.

**17.12.2021**

Сахар натощак - 5.1.

Завтрак: свежий помидор, геркулесовая каша, тунец консерв., вареное яйцо, 2 хлебца, чай.

Сахар через час - 6.4.

Обед: чвежие овощи, рассольник, фисташки, макадами. 2 хлебца.Чай.

Сахар через час - 5.2.

Ужин: помидоры, плавленный сыр, рис, тушеный кролик, квашеная капуста.

Сахар через час - 6.0.

**18.12.2021**

Сахар натощак - 4.8.

Завтрак: свежий огурец, плавленный сыр, тунец консервированный, геркулесовая каша, 2 хлебца. Чай

Сахар через час - 6.3.

Роллы запеченные с креветкой.

Сахар через час - 7.2.

Ужин: помидоры, плавленный сыр, чеснок, рис, тушеный кролик. 6 фисташек. 2 хлебца.Чай, пастила.

Сахар через час 6.7.

Грейпфрут.

Кефир с отрубями.

**19.12.2021**.

Сахар натощак - 5.0.

Завтрак: свежий огурец, суп куриный, фисташки, малина свежая, чай, 2 хлебца, плавленный сыр.

Сахар через час - 5.4

Ужин: запечённые картошка, рыба. Свежие овощи, клюквенный морс.

Сахар через час - 5.6.

Кефир с отрубями.

**20.12.2021**

Сахар натощак - 4.55.

Завтрак: св.огурец, овсяная каша, тушеная печень говядины, белый хлеб, плавленный сыр. Чай.

Сахар через час - 5.89.

Обед: запеченный кабачок, куриный суп, 2 хлебца, фисташки, чай.

Сахар через час - 6.8.

Ужин: свеж.огурец, лук, редька; запечннный картофель, запечённая рыба. Хлебцы. Чай, 1 орех макадами.

Сахар через час - 6,5.

**21.12.2021**

Сахар натощак - 5.0.

Завтрак: хлебцы, консервировпнный тунец, св.огурец, творог, банан, грецкие орехи. Чай.

Сахар через час - 5.7.

Обед: свежие овощи, маслины консервированные, суп куриный. Чай.

Сахар через час 6.1.

Орехи фисташки.

Ужин: запеченный кабачок, макароны с сыром, тушёная речень говядины. Чай.

Сахар через час - 7.3.

**22.12.2021**

Сахар натощак - 5.3.

Завтрак: плов с курицей, свежие овощи, творог с бананом и орехами. Чай.

Сахар через час - 6.5.

Обед: маслины, редька, суп куриный, 2 хлебца, компот, пастила.

Сахар через час - 7.3.

Ужин: свежие овощи, тушеная печень говядины, макароны. Чай, пастила, отруби.

Сахар через час - 9.2.

**23.12.2021**

Сахар натощак- 5.1.

Завтрак: свежие овощи, тушеная курица, овсяная каша. Чай.

Сахар через час - 5.2.

Обед: куриный суп, свежая зелень, гречка, тушёная печень говядины. Чай.

Сахар через час - 5.8.

Ужин: запечённый кабачок, картофель, тушеная курица, гречка. 2 хлебца. Чай.

Сахар через час - 6.2.

**24.12.2021**

Сахар натощак- 4.5.

Завтрак: свежие овощи, овсянка, тушеная курица, тыквенные семечки сушёные, запеченное яблоко. Чай.

Сахар через час- 5.3.

Обед: суп куриный, 2 хлебца, маслины, свежий огурец, творог, свежая малина. Чай. 2 ореха макадами.

Сахар через час - 5.6.

Ужин: помидор, запечённый кролик с кабачком. Ржаной хлеб. Запечённые яблоки. Чай, отруби.

Сахар через час 7,3.

25.12.2021

Сахар натощак - 4,6.

Завтрак: овсяная каша, 1 вареное яйцо, творог, свежая малина. 2 хлебца, печень трески. Чай.

Сахар через час - 7,3

Ужин: черри, запечённый кролик с кабачками, 2 хлебца, гречка. Чай

Сахар через час - 5,5

26.12.2021

Сахар натощак 5,0.

Завтрак- черри, каруста квашеная, овсяная каша, мясо кролика. Чай.

Сахар через 1.5 часа - 5.8.

Обед: свежий огурец, листья салата, скумбрия соленая(полкуска), рис бурый, запечённая курица, 2 хлебца. Полоска сыра фетакса. Чай.

Сахар - 7,4.

27.12.2021

Сахар натощак- 4,8.

Завтрак: свежий огурец, овсяная каша, запечённая курица, 2 хлебца.

Чай.

Сахар через час -6.0.

Обед: помидор, маслины консервированные, суп куриный, хлебцы, фисташки. Грейпфрут. Чай.

Сахар через час - 6,9.

Ужин: св.огурец, плов, кефир, отруби. Грейпфрут, чай.

Сахар через час -7.4.

28.12.2021

Сахар натощак -4,7.

Завтрак: св.помидор, капуста квашеная (без сахара), каша овсяная, запечённая курица. Чай, 1орех макадами.

Сахар через час 6,7.

Обед: св.огурец, суп куриный, творог, свежая малина, 2 хлебца, чай.

Сахар через час - 5,8.

Ужин: гречка, св. Огурец, куриная котлета 2 шт., 2 хлебца, половина апельсина.

Сахар через час - 8,0.

29.12.2021

Сахар натощак - 5,2.

Завтрак: соленая капуста, каша овсяная, курица, чай, 2 хлебца.

Сахар через час 6,0.

Ужин: соленая капуста, гречка, вареный язык говядины, плавленый сыр, 2 хлебца. Чай.

Сахар через час 6,9.

30.12.2021

Сахар натощак - 4,9.

Завтрак: солёная капуста, гречка, запечённая курица, творог, зелёное яблоко. Чай.

Сахар через час - 6,0.

Обед: свежие овощи, суп куриный, холодец, 2 хлебца. Чай.

Сахар через час - 6,1.

Ужин: гречка, соленая капуста, 2 хлебца, курица. Чай.

Сахар через час - .6,2.

31.12.2021

Завтрак: овсяная каша, запечённая курица, творог, зеленое яблоко. Чай.

Сахар через час - 8,6.

Обед: свежие овощи, куриный суп. Чай.

Сахар через час - 6.7.

Ужин: гречка, курица запечённая, 2 хлебца, икра красная, свежие овощи, мандарин, чай, холодец.

Сахар через 2 часа - 5,1.

01.01.2022

Сахар натошак - 4,8.

Завтрак: овсянка, курица, 2 хлебца, сыр плавленный, икра красная. Мандарин. Чай.

Сахар через час - 5,8.

Обед: макароны, креветки, соленая капуста. Чай.

Сахар через 2 часа - 5,5.

Ужин: гречка, холодец, св. помидоры, 2 глебца, икра. Чай.

Сахар через час- 5,8.

02.01.2022

Сахар натощак- 5,3.

Завтрак: бутерброды (хлебцы, плавленый сыр, красная икра), св.огурец. чай.

Обед: гречка, запечённая курица, оливье на йогурте, 2 вареных картошки, холодец, чай.

Сахар через час - 7,8.

Ужин: куриный суп, селедка под

шубой с йогуртом, отруби, чай.

Сахар через час - 6,6.

03.01.2022

Сахар натощак - 5,1.

Завтрак: гречневая каша, курица, св.помидоры. вареная свёкла, чай.

Сахар через час - 6,8.

Обед: суп куриный с перловкой, св.помидоры, язык говяжий, зеленый лук, красная икра, хлебцы, чай.

Сахар через час - 6,8.

Ужин: творог, чай.

Сахар через час - 5,4.

04.01.2022

Сахар натощак - 4,7.

Завтрак: пшенная каша, холодец, хлебцы, плавленный сыр, кр.икра, голубика, клубника, чай.

Сахар через час - 6,6.

Обед: суп куриный с перловкой, салат со св.овощами, 2 хлебца, кр.икра, чай.

Сазар через час - 4,9.

Ужин: пшеная каша, салат "сельд под шубой" с йогуртом, тыквенные семечки, чай.

Сахар через час - 7,2.

05.01.2021

Сахар натощак - 4,4.

Завтрак: пшеная каша, холодец, 2 хлебца, св.овощи, чай, макадами 1 шт, тыквенные семечки.

Сахар через час - 7,6.

Обед: куриный суп с перловкой, соленая капуста, 2 хлебца, язык говяжий.

Сахар через 1,5 часа - 5,9.

Ужин: творог со свежими ягодами, отруби, чай.

Сахар через час - 5,7.

06.01.2022

Сахар через час - 4,6.

Завтрак: каша пшенная, холодец, св.овощи, тунец консервированный, чай.

Сахар через час - 6,3.

Обед: вареная кукуруза, сосиська, французский багет.

Сахар через 2,5 часа - 6,9.

Ужин: суп куриный с лапшой, 2 хлебца, плавленный сыр, запечённая свекла, чай. Тыквенные семечки.

Сахар через час - 6,7.

07.01.2022

Сахар натощак -4,4.

Завтрак: яичница на пару, вареная кукуруза, св.овощи, язык говяжий. Чай.

Сахар через час - 5,7.

Обед: суп куриный с лапшой, салат (запечённая свекла, чернослив, грецкие орехи, чеснок, йогурт), 2 хлебца, чай.

Сахар через час - 8,4.

Ужин: творог, голубика, чай.

Сахар через час - 5,0.

08.01.2022

Сахар натощак - 4,5.

Завтрак: геркулесовая каша, запеченая курица, соленая капуста, запечённая свёкла, чай.

Сахар через час - 7,2.

Ужин: св.овощи, запечённый кролик с картофелем, хлебцы, чай.

Сахар через час - 9,8.

09.01.2022

Сахар натощак - 4,4.

Завтрак: геркулесовая каша, курица запечённая, поливина вареного яйца,

соленая капуста, хлебцы, цикорий с корицей.

Сахар через час - 7,9.

Ужин: суп куриный с лапшой, хлебцы, салат(св.помидор, запечённый баклажан, зеленый лук, куриный белок, йогурт, чеснок), язык говяжий, чай.

Сахар через час - 6,6.

10.01.2022

Сахар натощак - 4,4.

Завтрак: св.овощи, геркулесовая каша, запечённая курица, хлебцы. Чай.

Сахар через час -7,2.

Обед: куриный суп, купиное мясо,

творог, св.голубика, фисташки, чай.

Сахар через час - 5,3.

Ужин: бурый рис, судак запечённый, хлебцы, запечённая свёкла, 2 мандарина, чай.

Сахар через час - 11,4.

11.01.2022

Сахар натощак - 4,5.

Завтрак: геркулесовая каша, говяжий язык, творог, голубика. Чай.

Сахар через час - 5,5.

Обед: перловка, говяжья печень, салат из свежих овощей, кофе с корицей.

Сахар через час- 6,1.

Ужин: вареная кукуруза, говядина

тушеная, кефир, отруби.

Сахар через час - 7,5.

12.01.2022

Сахар натощак - 5,2.

Завтрак: геркулесовая каша, св.голубика, грецкие орехи, хлебцы, плавленный сыр, чай.

Сахар через час - 6,7.

Обед: щи, св. Огурец, хлебцы.

Сахар через час - 5,4.

Ужин: салат (св.капуста, морковь, чеснок, масло), тушеная говядина, перловка.

Сахар через час - 6,4.

13.01.2022

Сахар натощак - 4,8.

Завтрак: геркулесовая каша, запечённый судак, св.огурец, 5 миндальных орехов, чай.

Сахар через час - 7,5.

Обед: салат (св огурец, вареное яйцо, зелёныйлук,йогурт), перловка, хлебцы, плавленный сыр, печень трески.

Сахар через час - не измеряла.

Ужин: салат (св.помидор, сыр, капуста, вареная курица, йогурт, сухарики), творог, джем малиновый диабетический.

Сахар через час - 5,9.

14.01.2022

Сахар натощак - 4,6

Завтрак: геркулесовая каша, грецкие орехи, малиновый джем на основе стевии. Чай. Мандарин.

Сахар через час - 8,4.

Обед: творог, малиновый джем на основе стевии.

Сахар через час 6,1.

Ужин: салат греческий, гречка, запечённая курица, 2 хлебца, чай.

Сахар через час - 7,5.

15.01.2022

Сахар натощак - 4,8.

Завтрак: геркулесовая каша, грецкие, миндальные орехи, 2 хлебца, плавленный сыр, чай.

Сахар через час - 7,2.

Ужин: св.овощи, гречная каша, запечённая форель, 2 хлебца, фаршированный шампиньон (баклажен, куриный варёный белок, чеснок, йогурт, репчатый лук), чай.

Сахар через час - 8,5.

16.01.2022

Сахар через час - 4,9.

Завтрак: творог, грецкие, миндальные орехи, креветки. Кофе.

Сахар через 1,5 часа - 5,0.

Обед: Щи, фаршированные шампиньоны, помело, 2 хлебца, йогурт.

Сахар через час - 6,2.

Ужин: макароны, тушеная говядина,

салат из свежих овощей, тыквеные семечки.

Сахар через час - 6,4.

17.01.2022

Сахар натощак - 5,3

Завтрак: геркулесовая каша, форель запечённая, св.огурец, 2 хлебца. Чай.

Сахар через час - 5,5.

Обед: щи, запечённые фаршированные грибы, 2 хлебца, тыквенные семечки. Грейпфрут

Сахар через час - 7,3.

Ужин: макароны, тушеная говядина, св.овощи, зелёный горошек, чай.

Сахар через час - 5,8.

18.01.2022

Сахар натощак - 4,9.

Завтрак: геркулесовая каша, запечённый кролик, щеленый горошек, чай долька темного шоколада без сахара.

Сахар через час - 5,8.

Обед: салат из св.овощей, щи, хлебцы, тыквенные семечки.

Сахар через час - 6,3.

Ужин: макароны, курица, св.помидор, зелёный горошек, творог, чай.

Сахар через час - 5,9.

19.01.2022

Сахар натощак - 5,3.

Завтрак: геркулесовая каша, тушеная

курица, св.огурец, чай, 2 хлебца.

Сахар через час- 5,3.

Обед: щи, салат "морской коктель", арахис, чай, 2 хлебцы, чай.

Сахар через час- 5,1.

Ужин: гречка, зеленый горошек, кролик запечённый, грибы, тушеные в сметане, 2 злебца, чай.

Сахар через час - 6,7.

20.01.2022

Сахар натошак - 4,9.

Завтрак: гречка, запечённая форель, грибы тушеные в сметане, св.зелень, чай.

Сахар через час - 5,4.

Обед: щи, 2 хлебца, творог, св.ягоды, арахис, чай.

Сахар через час 5,6.

Ужин: гречка, тушеные грибы, отваренный зеленый горошек, рулет (лаваш, св.овощи, зелень, сыр), чай.

Сахар через час - 5,9.

21.02.2022

Сахар натощак - 4,6.

Завтрак: геркулесовая каша, форель на пару, пекинская капуста, 2 хлебца, чай.

Сахар не измеряла.

Обед: щи, творог, св.ягода, 2 хлебца, арахис, чай.

Сахар через час - 5,1.

Ужин: картошка вареная, форель на пару, зеленый лук, 2 хлебца, тушеные грибы, чай.

Сахар через час- 7,5.

22.01.2022

Сахар натощак- 4,6.

Завтрак: творог, св.ягода, орехи, цикорий.

Сахар через час- 5,5.

Ужин: макароны; кальмары, тушеные в сметане, салат из свежих овощей, чай.

Сахар через час - 8,1.

23.01.2022

Сахар натощак- 4,9.

Завтрак: макароны, кальмары, тушеные в сметане, форель на пару,

чай.

Сахар через час- 6,1.

Обед: творог с орехами, цикорий.

Сахар через час-4,8.

Ужин: суп, печень куриная, домашняя куриная колбаса, 2 хлебца, чай.

Сахар через час - 6,3.

24.01.2022

Сахар натощак- 4,4.

Обед: геркулесовая каша, форель на пару, печень куриная, колбаса куриная домашняя, помидоры свежие, чай, долька шоколада темного без сахара.

Сахар через час - 8,1.

Обед: щи, куриная домашняя

колбаса, творог, св.ягода, 2 хлебца, чай.

Сахар через час - 5,6.

Ужин: кефир.

25.01.2022

Сахар натощак - 4,9.

Завтрак: геркулесовая каша, печень куриная, творог, св.ягода, чай, 2 хлебца.

Сахар через час- 5,4.

Обед: щи, салат (св.морковь, сметана, сухой чеснок), 2 хлебца, 4 грецких ореха.

Сахар через час - 5,2.

Ужин: тушеная курица, св.помидор, макароны, памела, тыквенные

семечки.

Сахар через час - 6,5.

26.01.2022

Сахар натощак- 4,6.

Завтрак: булгур, тушеная курица с овощами, тушеные грибы в сметане.

Сахар через час- 6.3

Обед: щи, 2 хлебца, паштет из куриной печени, творог, 4 грецких ореха, памело.

Сахар через час- 6,3.

Ужин: отбивная куриная запечённая, булгур, солёная капуста, кефир.

Сахар через час - 6,4.

27.01.2022

Сахар натощак- 4,9.

Завтрак: геркулесовая каша, куриная домашняя колбаса, св.помидор, цикорий.

Сахар через час - 5,5.

Обед: щи, салат из св.зелени и овощей, творог, св.красная смородина, 2 хлебца, паштет из куриной печени.

Сахар через час - 5,3.

Ужин: суп куриный, гречка, куриная отбивная под грибным сырным соусом. Чай.

Сахар через час- 6,3.

28.01.2022

Сахар натощак-4,3.

Завтрак: геркулесовая каша,

св.малина, рулет (лаваш, св.зелень, св.овощи, сметана, сыр), чай.

Сахар через час- 4,6.

Обед: щи, салат из св.зелени и овощей, 2 хлебца, паштет из куриной печени, 1 киви, чай.

Сахар через час- 6,0

Ужин: гречка, запеченая форель с сыром, св.зелень, помидор, кефир.

Сахар через час- 6,9.

29.01.2022

Сахар натощак- 4,8.

Завтрак: геркулесовая каша, запечённая форель, 2 хлебца, св.малина, чай.

Сахар через час- 6,8.

Обед: шурма (лаваш, св.овощи курица запечённая, соус(сметана, кефир, чеснок)), памела, чай.

Сахар через час- 6,8.

Ужин: щи, грибу тушеные, 2 хлебца, паштет из куриной печени, 1 киви, чай.

Сахар через час- 5,8.

30.01.2022

Сахар натощак- 4,7.

Завтрак: геркулесовая каша, запечённая курица, салат из свежих овощец, св. Красная смородина, кофе.

Сахар через час- 5,4.

Обед: тушеная курица с картошкой.

Сахар не измеряла.

Ужин: гречка, говядина тушеная, грибы тушеные, св.помидор, 3 грецких ореха.

Сахар через час - 6,3.

31.01.2022

Сахар натощак: 4,7

Завтрак: пшенная каша, курица запечённая, пекинская капуста, чай.

Сахар через час- 5,5.

Обед: куриный суп, салат (кальмары, св.овощи, куриное яйцо, растительное масло), цикорий, орехи.

Сахар через час- 5,2.

Ужин: салат из свежих овощей, рис отваренный, кальмар варёный,

тушеные грибы, 2 хлебца. Чай.

Сахар через час- 7,8.

01.02.2022

Сахар натощак- 4,6.

Завтрак: пшенная каша, запечённая форель, св.помидор, чай, 2 хлебца.

Сахар через час - 5,6.

Обед: гречка, тушеная говядина, пекинская капуста, 2 хлебца, финик 3 шт. Чай.

Сахар не измеряла.

Ужин: творог, киви, грейпфрут, чай.

Сахар через час- 6,1.

02.02.2022

Сахар натощак: 4,6.

Завтрак: гречка, куриная колбаса домашняя, св.малина, чай.

Сахар не измеряла.

Обед: тушеная курица, булгур, соленая рыба, 2 финика, чай.

Сахар через час- 7,7.

Ужин: булгур, тушеная говядина, хлебцы, грейпфрут, кефир.

Сахар через час- 7,7.

03.02.2022

Завтрак: пшенная каша, куриная колбаса домашняя, пекинская капуста, св. Малина, чай.

Сахар через час- 6,2.

Обед: гречка с фаршем, св.овощи, тыквенные семечки.

Сахар через час- 4,9.

Ужин: курица тушеная, гречка, салат

из св.овощей с сыром, малина, чай, хлебцы.

Сахар через 1,5 часа- 6,4.

04.02.2022

Сахар натощак- 4,4

Завтрак; геркулесовая каша, 2 хлебца, болгарский перец, колбаса куриная домашняя, кофе, 4 ст.ложки малины.

Сахар через час- не измеряла.

Обед: тушеная курица, перловка, редис, чай.

Сахар через час- не измеряла.

05.02.2022

Сахар натощак 4,2.

Завтрак: салат (зелень, св.овощи, вареноя яйцо, тунец), пшенная каша, ст.ложка св.малины, чай.

Сахар через час- 5,7.

Обед: тушеная стручковая фасоль с рыбой, перловка, 2 хлебца, чай. Долька шоколада.

Сахар через час- 5,3.

Ужин: салат (зелень, овощи, тунец), хлебцы, чай.

Сахар через час- 5,3.

06.02.2022

Сахар натощак: 5,0.

Завтрак: геркулесовая каша, зеленая стручковая фасоль, тунец консервированный, 2 хлебца. Сырники запечённые: яйцо, творог,

пол.банана, овсянка. Чай.

Сахар через час- 5,6.

Обед: грибной суп, 2 хлебца,

07.02.2022

Сахар натощак: 5,0.

Обед: гречка вареная, цветная капуста тушеная, печень говядины, кофе.

Сахар через час- 6,3.

Ужин: грибной суп, грибы тушеные в сметане, авокадо, апельсин, чай, хлебцы, отруби ржаные.

Сахар через час- 7,2.

08.02.2022

Сахар натощак- 4,9.

Завтрак: геркулесовая каша, холодец, авокадо, грибы. Долька шоколада, чай.

Сахар через час- 7,6.

Ужин: запеченная рыба, макароны, запеченные сырники (творог, овсянка, половина банана, яйцо), чай.

Сахар через час- 10,1.

09.02.2022

Сахар натощак: 4,9.

Завтрак: салат из свежих овощей, зелени, вареной курицы, 2 хлебца, сырники (творог, овсянка, половина банана, яйцо), цикорий.

Сахар через час- 5 9.

Обед: суп куриный с грибами, 2

хлебца, зелень, св. клубника, йогурт термостатный, чай, долька шоколада.

Сахар через час- 5,2.

Ужин: гречка, брокколи тушеная, рыба запечённая, чай.

Сахар через 1,5 часа - 6,7.

10.02.2022

Сахар натощак 4,7.

Завтрак: геркулес, брокколи тушеная, салат (св.овощи, зелень, курица, сыр), чай.

Сахар через час- не измеряла.

Обед: суп куриный, св.ягода, йогурт термостатный.

Сахар через 2 часа - 5,4.

Ужин: макароны, запечённый минтай

с овощами, помело.

Сахар через час- 7,9.

11.02.2022

Сахар натощак: 4,9.

Завтрак: геркулесовая каша, св. малина, тыквенные семечки, чай.

Сахар через час- 7,8

Обед: гречка, запеченный минтай с овощами, 2 хлебца с сыром диетическим и зеленью, чай, арахис горсть.

Сахар через час- 7,6.

Ужин: гречка, купаты куриные запеченные 1 шт, салат из свеж.овощей и зелени, чай, хлебцы 1.

Сахар через час- 8,9.

12.02.2022

Сахар натощак- 4,6.

Завтрак: геркулесовая каша, горбуша, зелень, чай, 2 хлебца.

Сахар через час- 6,2.

Перекус: арахис сушёный.

Обед: творог с малиной, бутерброды: хлебцы, авокадо, печень трески, чай.

Сахар через час- 5,9.

Ужин: салат из свежих овощей и зелени, колбаса куриная запечённая, кефир.

Сахар через час- 6,4.

13.02.2023

Сахар натощак: 4,6.

Завтрак: салат(огурец, кальмар), 2 хлебца, печень трески, геркулесовая каша со св.малиной, кофе.

Сахар через час- 6,4.

Обед: картошка с курицей тушёные.

Сахар не измеряла.

Ужин: салат из свежих овощей с зеленью, щи, курица запечённая, чай.

Сахар через час- 5,6.

14.02.2022

Сахар натощак- 4,4.

Завтрак: геркулесовая каша, бутерброды (хлебцы, огурец, салат айсберг, печень трески), св.малина, кофе, 2 макадами, 3 чайн. ложки кокосового молока.

Сахар через час- 9,4.

Обед: щи, салат (огурей, вареный кальмар, 1 вареное яйцо), чай 2 дольки апельсина.

Сахар через час- 6,00

Ужин: брокколи тушеная с курицей, гречневые спагетти, чай.

Сахар через 1,5 часа- 5,3.

15.02.2022

Сахар натощак- 4,8.

Завтрак: геркулесовая каша, творог, св.малина. чай.

Сахар через час- 7,4.

Обед: щи, салат (зелень, сельдерей), хлебцы, тыквенные семечки.

Сахар через час- 7,3.

16.02.2022

Сахар натощак- 4,3.

Завтрак: геркулесовая каша, салат(зелень, сельдерей, вареное яйцо, кальмар отваренный), кофе.

Сахар через час- 5,7.

Ужин: гречка, печень куриная, овощи, зелень, грейпфрут, чай.

Сахар через час- 9,7.

17.02.2022

Сахар натощак- 4,4.

Завтрак: творог, банан, бутерброды (курица, огурец, сыр), чай.

Сахар через 2 часа - 5,5.

Обед: щи, гречка, печень куриная, овощи, чай.

Сахар через час- 5,8.

Ужин: спагетти гречневые, мясо говядины, сыр, салат из свежих овощей и зелени, чай.

Сахар через час- 6,3.

18.02.2022

Сахар натощак- 4,9.

Завтрак: пшеннная каша, бутерброды (хлебцы, домашняя куриная колбаса, огурец, болгарский перец), кофе, ст.ложка кокосового молока, 3 макадами.

Сахар через час- 4,9.

Обед: геркулес, печень куриная, салат с овощами и зеленью, грейпфрут.

Сахар через час- 7,0.

Перекус: грейпфрут, 2 макадами, чай.

Ужин: св.овощи, 2 кусочка селедки, суп, чай, хлебцы.

Сахар через 2 часа- 5,2.

19.02.2022

Сахар натощак- 4,7.

Завтрак: пшенная каша, половина банана, 3 макадами, чай.

Сахар через час- 7,5.

Обед: суп, фасоль стручковая с куриной печенью, чай.

Сахар через час- 6,2.

Ужин: тушиная курица с картошкой, кефир.

Сахар через час- 5,8.

20.02.2022

Сахар натощак- 4,4.

Завтрак: стручковая фасоль с печенью, яйцо пашот, св.зелень, чай.

Сахар через час- 6,0.

21.02.2022

Сахар натощак- 4,8.

Завтрак: геркулесовая каша, св.огурец, колбаса куриная домашняя, хлебцы, киви, чай.

Сахар через час- 6,8.

Обед: суп, св. овощи и зелень, гречка, куриная печень, хлебцы, чай.

Сахар через час- 6,2.

Ужин: салат из свежих овощей и зелени с горбушей, хлебцы, чай.

Сахар через час- 5,2.

22.02.2022

Завтрак: пшенная каша, курица вареная, хлебцы, овощи, фисташки, чай.

Сахар через час- 5,6.

Перекус: кефир с отрубями.

Обед: тушеная капуста, подливка их говядины, хлебцы, овози, чай.

Сахар через час- 5,9.

Ужин: творог с пол.банана, хлебцы, сыр, чай.

Сахар через час- не измеряла.

23.02.2022

Обед: гречневые макароны, курица, салат из св.овощей и зелени. Чай.

Сахар через 1,5 часа - 6,4.

Ужин: тушеная капуста, запечённая курица, бутерброды с сыром, кефир.

Сахар через час- 5,9.

24.02.2022

Сахар натощак- 5,3.

Завтрак: пшенная каша, авокадо, св.зелень, вареное яйцо, чай.долька апельсина, фисташки.

Сахар через 1,5 часа - 5,4.

Обед: макароны, запеченная куриное бедро, чай.

Сахар через час- 7,3.

Ужин: пшеничная каша, курица запечённая, творог с зеленым яблоком, чай.

Сахар через час- 6,0.

25.02.2022

Сахар натощак- 4,9.

Завтрак: творог с зеленым яблоком, хлебцы. Чай.

Сахар через час- не измеряла.

Обед: гречка с курицей, бутерброды с сыром и рыбой. Чай.

Сахар через час- 7,4.

Ужин: перец фаршированный куриным фаршем, хлебцы, чай.

Сахар через час- 6,7.

26.02.2022

Сахар натощак- 5,0

Завтрак: гречневая каша,

фаршированный перец, хлебцы, соленая красная рыба, фисташки.

Сахар через час- 7,3.

Перекус: кефир, отруби, половина апельсина.

Ужин: отваренный рис, креветки, св.огурец, икра лосося консервированная. Чай.

Сахар через час- 7,3.

27.02.2022

Сахар натощак- 5,2.

Завтрак: творог с зеленым яблоком, салат (креветки, св.зелень, огурец, яйцо, масло), чай.

Сахар через час- 6,7.

Обед: суп куриный, запеченные

картофель с курицей, св. огурец, чай.

Сахар через час- 6,0

Ужин: кефир с отрубями.

28.02.2022

Сахар натощак- 5,0

Завтрак: геркулесовая каша, фаршированный перец с куриным мясом, св.огурец, чай.

Сахар через час- 6,8

Обед: суп куриный, салат из св.овощей и зелени, чай, хлебцы, 2 дольки апельсина.

Сахар через час- 4,7

Ужин: бедро куриное тушеное, овсянка, бутерброды: хлебцы, красная рыба; ягода морошка, чай.

Сахар через час- 6,3.

01.03.2022

Сдача ГТТ.

Обед: суп куриный, макароны с тушеной говядиной, чай.

Сахар через час- 6,3.

Перекус: хлебцы, красная рыба, половина зел.банана, 3 дольки апельсина, 4 макадами, чай.

Сахар через час- 7,3.

Ужин: тушеные овощи, фаршированный перец (куриное мясо), макароны, 2 хлебца, чай.

Сахар через 1,5 часа - 6,2.

02.03.2022

Сахар натощак- 5,0.

Завтрак: геркулесовая каша, тушеные овощи, тушеная говядина, хлебцы, чай.

Сахар через час- 6,2.

Обед: куриный шашлык, геркулесовая каша, тушеные овощи, чай, хлебцы.

Сахар через час- 5,5.

03.03.2022

Сахар натощак- 4,3.

Завтрак: геркулесовая каша, пол.банана, 2 кусочка сыра диетический, хлебцы 1 шт, чай.

Сахар через час- 8,8.

06.03.2022

Обед: салат греческий, люля-кебаб из

говядина, запечённые овощи, 2 хлебца, шиповник.

Сахар через час- 5,7.

Ужин: кальмары, тушёные в сметане, геркулесовая каша, св.морковь, редька, 2 хлебца, шиповник.

Сахар через час- 5,7.

07.03.2022

Завтрак: макароны гречневые, кальмары, тушеные в сметане, св.огурец, грецкие орехи, шиповник.

Сахар через 1,5 часа - 6.3.

Обед: плов куриный, крылья куриные, св.огурец, половина зеленого яблока, чай.

Сахар через час- 7,5.

Ужин: спагетти гречневые, кальмары, редька, хлебцы, шиповник.

Сахар через 2 часа - 5,7.

Ужин: фасоль отваренная, копченая курица, хлебцы, чай.

Сахар через час- 6,3.

08.03.2022

Сахар натощак- 4,6

Завтрак: рыба запечённая в сливках,творог со св. Вишней, чай.

Сахар через час- 5,8

Обед: фасоль отваренная, печень говяжья, сардина консервированная, хлебцы, шиповник.

Сахар через час- 6,0

Ужин: холодец из говядины,

картошка с мясом, хлебцы, чай.

Сахар через час- 6,7.

09.03.2022

Сахар натощак- 4,6.

Завтрак: геркулесовая каша, тушеная картошка с курицей; горбуша консервированная, хлебцы, кофе.

Сахар через час- 7,9.

Обед: тушеная капуста, печень говяжья, хлеб, чай зелёный.

Сахар через час-

Ужин: суп куриный, холодец, салат из св.овощей и зелени, ряженка.

Сахар через 1,5 часа - 6,3.

10.03.2022

Завтрак: геркулесовая каша, пирожок с картошкой и курицей на диетическом тесте, чай.

Сахар через час- 6,8.

Обед: суп куриный, св зелень, овощи, домашние пельмени (говядина), грейпфрут.

Сахар через час- 6,4.

Ужин: гречка, хлебцы с простаквашей.

Сахар через час- 6,3.

11.03.2022

Сахар натощак- 4,8

Завтрак: геркулесовая каша, тушёная говядина, чай.

Обед: суп куриный, пельмени домашние, св.зелень, огурец, чай.

Сахар через час- 8,0.

Ужин: гречка, тушеная печень

говядины, солёный огурец, св.зелень, св.вишня, ряженка.

Сахар через час- 5,6.

13.03.2022

Завтрак: картофель отварной, отварное яйцо, хлебцы, копченая курица, чай.

Сахар через 1,5 часа - 5,3.

Обед: суп куриный, гречка с говядиной, хлебцы, чай, арахис.

Сахар через час- 6,0.

Перекус: зеленое яблоко, чай со сгущёнкой без сахара (из диабетического магазина).

Ужин: фарш говядины тушеный с луком, хлебцы, кефир, отруби.

Сахар через час- 6,7.

14.03.2022

Сахар натощак- 5,2.

Завтрак: запечённые сырники из овсяной муки, половинка зеленого яблока, цикорий.

Сахар через час- 7,5.

Обед: суп куриный, гречка с печенью говядины, св.зелень, чай.

Сахар через час- 6.2.

Ужин: св.капуста, макароны, тунец консервированный, 2 хлебца., чай

Сахар через час- 5,4.

15.03.2022

Сахар натощак- 4,7.

Завтрак: геркулесовая каша, св.овощи, копченая курица, какао.

Сахар через час- 6,4.

Обед: суп куриный, св капуста, рис бурый, говядина запечённая, ткра щуки, 2 хлебца, чай.

Сахар через 1,5 часа - 5.7.

Ужин: отваренный картофель, св.помидор, холодец из говядины, кефир, 2 хлебца.

Сахар через час- 6,2.

16.02.2022

Сахар натощак- сдача ОАК.

Завтрак: св.помидор, геркулесовая каша, консервированный тунец, чай.

Сахар через час- 6,6.

Обед: гречка, тушеная говядина, салат из свежих овощей, хлебцы, 2 кусочка красной рыбы соленой в масле, чай.

Сахар через час- 8,7.

Ужин: куриная голень, св.овощи, кефир, отруби, хлебцы.

Сахар через час- 6,5.

17.03.2022

Сахар натощак- 4,8.

Завтрак: геркулесовая каша, куриная голень тушеная, 2 хлебца, сельдерей, св. вишня, чай.

Сахар через час- 10.0

Перекус: салат "винегрет".

Сахар не измеряла.

Обед: гречка с тушеной говядиной, св.овощи, чай, хлебцы.

Сахар через час-

Ужин:

18.03.2022

Сахар натощак- 4,9.

Завтрак: геркулесовая каша, творог, св.вишня, чай.

Сахар не измеряла.

Перекус: половина зеленого яблока, арахис, чай.

Обед: фасоль отваренная, печень говядины, салат из свежих овощей, отруби, шиповник, хлебцы.

Сахар через час- 7,5.

Ужин: рис, карась отваренный, св.огурец, 2 ломтика свеклы запеченной, ряженка, отруби.

Сахар через час- 7,7.

19.03.2022

Сахар натощак 4,8.

Завтрак: гречневые спагетти, вареное яйцо, творог с долькой зеленого яблока, св.огурец, перец, кофе.

Сахар через час- 6,7.

Обед: рис, фасоль, печень говяжья, ряженка.

Сахар через 1,5 часа - 5,9.

Ужин: салат из св.овощей и зелени,

кефир, хлебцы.

Сахар через час- 7,2.

20.02.2022

Завтрак: геркулесовая каша, горбуша консервированная в собственном соку, четверть зленого банана, болгарский перец, зелень, чай красный

Сахар через час: 6.8.

Обед: люля-кебаб из говядины, даваш, св. Овощи, чай.

Сахар через час- 6,8.

Ужин: кефир.

Сахар не измеряла.

21.03.2022

Сахар натощак- 4,9.

Завтрак: геркулесовая каша, курица на мангале, св.овощи, хлебцы, кофе.

Сахар через час- 8,1.

Обед: капуста тушеная с грибами, говядина отварная, св.огурец, помидор, чай.

Сахар через час- 6,2.

Ужин: св.огурец, зелень, 2 отваренных картофеля, отварная говядина, хлебцы 1, кефир, чай.

Сахар через час- 8,0.

22.03.2022

Сахар натощак- 5,1.

Завтрак: гречневые спагетти, отваренная фасоль, печень говяжья, св.огурец, чай с лимоном.

Сахар через час- 7,1.

Обед: геркулесовая каша, 1/3 банана, кефир, хлебцы.

Сахар через час- 8,7.

Ужин: св.огурец, суп с перловкой, тушеная говядина с гречкой, 1/3 зелёного яблока.

Сахар через час- 7,5.

23.03.2022

Сахар натощак- 5,1.

Завтрак: геркулесовая каша, курица запеченая, св.зелень, кофе, половина зеленого яблока.

Сахар через час- 6,7.

Обед: салат из свежих овощей, хлебцы, грецкие орехи, чай.

Сахар через 1,5 часа - 4,6.

Ужин: суп, хлебцы, св.овощи, килька соленая, ряженка.

Сахар через час- 7,2.

Моча - >16,0.

24.03.2022

Моча 》16,0.

Сахар натощак- 5,1.

Завтрак: гречневая каша, куриные котлеты на гриле, св.овощи, чай.

Сахар через час- 8,5.

Обед: суп из говядины с перловкой, творог, долька банана, хлебцы, св.овощи, чай.

Сахар через час- 7,2.

Ужин: отваренная фасоль, котлета из

говядины, св.помидор, вареное яйцо, ряженка, кусок бездрожжевого хлеба.

Сахар через час- 8,7.

Моча- между 4,0-8,0 ммоль/л.

25.03.2022

Моча: 1,5-4,0.

Сахар натощак- 4,9.

Завтрак: геркулес, котлета из говядины, св.помилор, огурец, чай.

Сахар через час- 7,9.

Обед: шпинатные спагетти, курица запеченная, 3 слайса диетического сыра, св. овощи, чай, пастила.

Сахар через 1,5 часа - 6,8.

Ужин: суп, кусок леба безжрожжевого, килька, , оистья салата, огурец, сыр, кефир.

Сахар через час- 7,1.

Ацетон: 1,5.

26.03.2022

Ацетон: 4,0.

Сахар натощак- не измерила.

Завтрак: св.морковь, спагетти шпинатные, печень говядина тушеная, творог с бананом и грецким орехом, бутерброд с сыром. Чай.

Сахар через 2 часа - 5,5.

Обед: запеканка (яйцо, куриное мясо, помидор, грибы), 2 блина (миндальная мука, яйцо, вода), салат цезарь (майонез домашний), кофе, горсть св.крыжовника.

Сахар через 1ч 20м. - 5,5.

Ужин: куриный плов, холодец куриный, 2 бутерброда с плавленным

сыром, горсть св.крыжовника, блин, чай.

Сахар через час- 7,2.

Ацетон: 0-0,5.

27.03.2022

Ацетон: 4,0.

Сахар натощак- 4,8

Завтрак: спагетти шпинатные, копченая курица, св.овощи, сыр, чай.

Сахар через час- 6,7.

Обед: суп с пеловкой и говядиной, отваренный картофель, килька, хлеб - 2 куска, салат из св.овощей и зелени.

Сахар через 1,5 часа - 7,7.

Ацетон: 0,0.

Ужин: гречка, бедро куриное тушеное, 2 куска хлеба, плавленный сыр,

помидор.

Сахар через час- 9,8.

28.03.2022

Сахар натощак- 4,7.

Ацетон: 0,0.

Завтрак: геркулесовая каша с зел.яблоком и грецким орехом, холодец, 2 куска хлеба, листья салата, сыр твёрдый, кофе.

Сахар через час- 7,1.