

## **Model de meniu pentru pacienții cu Diabet Zaharat – 1600 kkal/zi**

### **Luni**

#### **Micul dejun:**

Terci de ovăz cu lapte degresat și prune uscate – 250 gr  
Cașcaval 17% grăsime – 30 gr  
Cafea cu lapte 200 ml

#### **Al doilea mic dejun:**

1 măr copt cu stafide și brânză degresată – 200 gr

#### **Prânzul:**

Ciorba de legume – 250 ml  
Pâine de secară – 30 gr  
Pește slab, copt cu roșii și olive – 70 gr  
Cartofi fierți – 200 gr  
Compot din fructe uscate – 200 ml

#### **Gustarea:**

Iaurt natur – 125 ml  
Un pesmete – 15 gr

#### **Cina:**

Salată grecească (legume – 100 gr, brânză – 30 gr) cu ulei vegetal  
Piept de pui fiert fără piele – 60 gr  
Orez fiert – 100 gr

### **Marti**

#### **Micul dejun:**

Omletă din 2 ouă – 150 gr  
Castravete proaspăt – 100 gr  
Pâine de secară – 50 gr  
Ceai cu lamâie – 200 ml

#### **Al doilea mic dejun:**

O banană – 150 gr

#### **Prânzul:**

Ciorbă din pește – 250 ml  
Pâine Riga – 50 gr  
Salată din legume cu creveți și parmesan (legume – 100 gr, creveți – 50 gr, parmesan – 10 gr),  
cu ulei vegetal  
Carne de vită la grătar – 100 gr  
Compot din macieș – 200 ml

**Gustarea:**

Ryazhenka – 200 ml

Fulgi din cereale integrale – 70 gr

**Cina:**

Brânză degresată (150 gr) cu fructe de sezon (200 gr)

Covrigei – 30 gr

Ceai – 200 ml

**Miercuri****Micul dejun:**

Hrișcă – 150 gr

Cașcaval 17% grăsime – 30 gr

Sfeclă fiartă cu ulei vegetal – 100 gr

Covrigei – 30 gr

Ceai cu lamâie – 200 ml

**Al doilea mic dejun:**

Salată din fructe (200 gr) cu iaurt natur (125 gr)

**Prânzul:**

Bulion de pui – 250 ml

Piept de pui (100 gr) înăbușit cu ceapă și morcov

Orez fiert – 100 gr

Broccoli la cuptor (150 gr) cu smântână cu conținut scăzut de grăsimi (25 gr)

Suc de roșii – 200 ml

**Gustarea:**

Fulgi din porumb (50 gr) cu lapte degresat (200 ml)

**Cina:**

Varză înăbușită cu ciuperci și cartofi – 250 gr

Pâine din țărâțe – 30 gr

Portocală – 100 gr

**Joi****Micul dejun:**

Terci din mălai cu lapte degresat – 250 gr

Morcov ras cu mere (250 gr) și smântână cu conținut scăzut de grăsimi (25 gr)

Cafea cu lapte – 200 ml

**Al doilea mic dejun:**

Jeleu din fructe – 150 gr

Măr copt – 80 gr

**Prânzul:**

Ciorbă din legume – 250 ml  
Pâine din țărâțe – 30 gr  
Pește de râu, preparat la aburi – 100 gr  
Cous-cous cu legume înăbușite (ardei gras, ciuperci, dovlecei, ceapă) – 200 gr  
Compot din pomușoare – 200 ml

**Gustarea:**

Chefir – 200 ml  
Fructe de sezon – 70 gr

**Cina:**

Paste (150 gr) cu cașcaval (20 gr)  
Salată din legume (roșii, castraveți, verdeață) cu smântână cu conținut scăzut de grăsimi – 200 gr

**Vineri**

**Micul dejun:**

Fulgi de ovăz cu fructe uscate, nuci (50 gr) și lapte degresat (200 ml)  
Dovleac copt la rolă (150 gr) cu smântână cu conținut scăzut de grăsimi (25 gr)  
Ceai verde – 200 ml

**Al doilea mic dejun:**

Un grapefruit – 150 gr  
Un piersic – 150 gr

**Prânzul:**

Ciorbă din sfeclă – 250 ml  
Pâine de secară – 30 gr  
Hrișcă fiartă – 150 gr  
Tocăniță din vită – 100 gr  
Legume înăbușite (vânăță, dovlecei, ardei gras, roșii, ceapă) – 200 gr  
Ceai din fructe – 200 ml

**Gustarea:**

Iaurt de băut – 250 ml

**Cina:**

Budincă din brânză degresată cu pere – 200 gr  
Chisel din fructe – 200 ml

**Sâmbătă**

**Micul dejun:**

Terci din orez cu stafide și lapte degresat – 200 gr  
Cașcaval de casă cu conținut scăzut de grăsimi - 60 gr  
Măr – 100 gr  
Ceai – 200 ml

**Al doilea mic dejun:**

Pepene galben – 200 gr

Fulgi de ovăz pe apă – 25 gr

**Prânzul:**

Ciorbă din legume – 250 ml

Pâine integrală – 50 gr

Fasole înăbușită cu ciuperci și roșii – 200 gr

Carne de curcan (60 gr) cu ardei gras la cuptor

**Gustarea:**

Chefir – 200 ml

Kiwi – 100 gr

**Cina:**

Paste (100 gr) cu fructe de mare (80 gr) în sos de legume

Varză murată – 200 gr

**Duminică****Micul dejun:**

Brânză degresată cu ardei gras și verdeață – 100 gr

Clătite (100 gr) cu smântână cu conținut scăzut de grăsimi (25 gr) și pomușoare (120 gr)

Cafea cu lapte

**Al doilea mic dejun:**

Prune – 100 gr

Chefir degresat – 200 ml

**Prânzul:**

Ciorbă din legume – 250 ml

Pâine Riga – 30 gr

Pârjoale din carne de vită la aburi – 100 gr

Orez, pregătit la aburi – 100 gr

Salată din legume (frunze de salată, roșii, ardei gras, morcov ras, suc de lămâie) – 200 gr

Compot din fructe uscate – 200 ml

**Gustarea:**

Brânză de vaci – 100

3-4 prune – 100

**Cina:**

Iaurt degresat – 125 gr

Mandarine – 100 gr

**A doua cină:**

Fructe de mare înăbușite cu ceabă și țelină – 150 gr

Vinegretă cu ulei vegetal – 300 gr