**Şəkərli diabet xəstələri üçün pəhriz**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Olar | Miqdarı | Olmaz |
| **Un məmulatları** |  | **Un məmulatları** |
| Çörək: qara, boz, kəpək | 300-400 qr | Ağ çörək, un məmulatları, şirniyyat məmulatları (tort, peçenyə və s) |
| **Ət məhsulları** |  |
| Mal əti, dərisiz quş əti (toyuq, hinduşka), yağsız balıq növləri (treska, xek, sudak, karp) | 150-200 qr | **Yağlar** |
| **Şirniyyat** |  | Kərə yağı, qaymaq, mayonez |
| Şəkər | 20 qr |
| Şəkər əvəzediciləri (ksilit, sorbit, fruktoza) | 30 qr |
| **Yağlar** |  | **Şirniyyat** |
| Kərə yağı | 15 qr | BalBəhməzMürəbbələr |
| Bitki | 30 qr |
| **Süd məmulatları** |  |
| Şor, kəsmik  | 100-200 qr | **Meyvə çeşidləri** |
| Ağ pendir | 50 qr | Qarpız, qovun, banan, əncir, üzüm, xurma, ərik qurusu |
| Yağsız xama | 30 qr |
| Süd, qatıq | 1 stəkan |
| **Meyvə çeşidləri** |  | **Şirələr** |
| Alma, armud, nar, heyva, kivi, manqo, ananas, naringi, portağal, gilas, albalı, çiyələk, qara qarağat, böyürtkən, şaftalı, ərik | 300-400 qr | KompotMağazadan alınmış meyvə şirələri |
| Qoz, fındıq | 50 qr |
| **Tərəvəz çeşidləri** |  |  |
| Kələm (bütün növləri), kök, kahı, göyərti (şüyüd, ispanaq, cəfəri), badımcan, xiyar, pomidor, bibər, soğan, ağ turp, yer armudu | 1 kq |
| Qarğıdalı | 150 qr |
| Kartof | 1 ədəd |
| Lobya | 150 qr |
| Mərcimək | 150 qr |
| **Xörklər** |  |  |
| Yumurta | 1 ədəd günaşırı |
| Qarabaşaq, yulaf, herkules, arpa yarması (suda bişmiş halda), borş (vegetarian), dovğa, tərəvəzli şorbalar, bitki (zeytun) yağında tərəvəzli salatlar, ət məmulatları bişmiş və ya qızardılmış halda, konservləşdirilmiş ət, göbələk | 100 qr |
| **Dəmləmələr** |  |
| Dəfnə yarpağı, yaşıl lobyanın buğları, qarağat meyvəsi dəmləməsi, “ARFAZETİ”, “MİRFAZİN” çayları |  - |
|  |  |

**Bu material “Respublika Müalicəvi Diaqnostika Mərkəzi”nə məxsusdur**

Az1122, Azərbaycan Respublikası, Bakı, Tbilisi prospekti 147

Tel: (00994 12) 530 90 29

E-mail: office@rmdm.az

[www.rmdm.az](http://www.rmdm.az)

Qeyd: Bu cədvəl “word” formatında hse.az tərəfindən hazırlanıb. Materialı hər hansı səhifə və ya qruplarda, digər sosial şəbəkələrdə paylaşarkən RMDM və Hse.az istinad etmək vacibdir.