



Для сніданку – використовуйте
лише половину тарілки,
для обіду та вечері – цілу тарілку.



+ 240 мл молока,
йогурту або кефіру,
або чай



+ один фрукт або
1/2 чашки фруктового салату.



Представництво компанії Ново Нордіск А/Т в Україні і Молдові
Україна, 04070, Київ, вул. П.Сагайдачного, 29/1
Телефон: +38 044 581 12 60 | Факс: +38 044 581 12 68

www.novonordisk.com.ua | www.diabet.org.ua | www.novonordisk.com

**змінюємо діабет
разом**



ОВОЧІ ½

(капуста, огірки, помідори, перець, кабачки, баклажани, зелень, гриби, стручкова квасоля, редька, редис, морква, буряк, шпинат...)

Олія, масло,
жири
1 ч.л.

ВУГЛЕВОДИ ¼

(крохмалисті продукти)
Макаронні вироби,
каші, картопля,
кукурудза, бобові,
локшина, рис

БІЛКИ ¼

Риба, м'ясо, птиця,
яйця, сир

змінюємо діабет
разом


novo nordisk®