

стр.
16

ДИАМЕНЮ

100 г

0,6 ХЕ
48 ккал



*Сырный суп
с креветками*

стр. 25

100 г

0,2 ХЕ
119 ккал



*Быстрая
тушенка*

стр. 26

100 г

0,2 ХЕ
162 ккал



*Рулет
селедочный*

стр. 27

100 г

0,5 ХЕ
98 ккал



*Молочно-
гранатовый
мусс*

стр. 28



**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ**

стр.

30



**ТЫКВА
ПРИ ДИАБЕТЕ:
ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?**

ЧТОБЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ НИ ОДНОГО НОМЕРА «ЖИВУ С ДИАБЕТОМ», ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ. ИЛИ ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШЕ ИЗДАНИЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ **TOLOKA24.RU** (для жителей России; скидка 15% по промокоду «ОСЕНЬ») ИЛИ **TOLOKA24.BY** (для жителей Беларуси; скидка 10% по промокоду «ОСЕНЬ23»)

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



Константин
СТРОКОВ,
эндокринолог,
г. Москва

Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев



Марина
БЕРКОВСКАЯ,
эндокринолог, к. м. н.,
г. Москва



Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва