

стр.  
**22**

## ДИАМЕНЮ

100 г  
**0,8 ХЕ**  
98 ккал



*Сырный суп*

стр. 25

100 г  
**0,8 ХЕ**  
184 ккал



*Скумбрия с овощами*

стр. 26

100 г  
**0,7 ХЕ**  
89 ккал



*Салат «Море»*

стр. 27

100 г  
**0,2 ХЕ**  
168 ккал



*Печенье со смородиной*

стр. 28

стр.  
**6**



**ОСТОРОЖНО: ПРЯНОСТИ!**

**КВАШЕНАЯ  
КАПУСТА В МЕНЮ  
ДИАБЕТИКА**



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 «ЗИМА») ИЛИ **TOLOKA24.BY** (для жителей Беларуси; СКИДКА 10% ПО ПРОМОКОДУ «ЗИМА24»)

## НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Ольга ПАВЛОВА,  
эндокринолог,  
г. Новосибирск



Юлия КАШИНА,  
нутрициолог,  
Германия



Светлана КУЗЬМЕНКОВА,  
руководитель школы  
диабета, г. Могилев

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



Ирина  
ПОДОЛЬСКАЯ,  
консультант по питанию,  
г. Москва



Константин  
СТРОКОВ,  
эндокринолог,  
г. Москва

