

ДИАМЕНЮ

100 г

0,5 ХЕ

144 ккал



*Грибной суп
из духовки*

стр. 25

100 г

0,4 ХЕ

172 ккал



*Запеченный
цыпленок*

стр. 26

100 г

0,3 ХЕ

152 ккал



*Сырные
шарики*

стр. 27

100 г

0,7 ХЕ

32 ккал



*Ягодный
сорбет*

стр. 28

стр.

14



**СЕЛЬДЕРЕЙ —
ПРИРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ**



**ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ
ПРОТИВ ЛИШНЕГО ВЕСА**

МОЯ ИСТОРИЯ стр. 23

ПОМОГЛИ «НОВО-ДРАЙВ» И ЖУРНАЛ «ЖИВУ С ДИАБЕТОМ»

«Меня зовут Татьяна Маслова, мне 57 лет. О своем диагнозе «сахарный диабет» узнала совершенно случайно благодаря врачу-гинекологу. Именно она после осмотра посоветовала мне сдать анализы на уровень сахара в крови. Диагноз подтвердился — сахар на тот момент был 7,4 ммоль/л. Это случилось в 2013 году».

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



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

Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Ирина
ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва

Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев



Элина НАМ,
эндокринолог,
педиатр,
г. Санкт-Петербург