

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



Ольга ПАВЛОВА,
эндокринолог,
г. Новосибирск



Ирина ПОДОЛЬСКАЯ,
консультант по питанию,
г. Москва

Юлия КАШИНА,
нутрициолог,
Германия



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



Светлана КУЗЬМЕНКОВА,
руководитель школы
диабета, г. Могилев



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