

Гипогликемическая диета



Рекомендованные продукты



Нежирная рыба, белое мясо



Бобовые, цельные зерна



Свежие овощи и фрукты



Обезжиренное или растительное молоко, нежирный сыр



Оливковое масло



Несладкие чай и кофе



Обезжиренный йогурт

Нежелательные продукты



Жирная рыба и мясо



Субпродукты, мясное ассорти, яйца



Сладости



Соусы и приправы



Алкоголь и сладкие напитки



Макароны и промышленный хлеб



Жареное



Сухофрукты