

Lilly | DIABETES



Jadłospis na 7 dni

Dla osób z cukrzycą typu 2

WSTĘP

Prawidłowe żywienie może w istotny sposób wpłynąć na wyniki leczenia cukrzycy. Odpowiedni wybór produktów spożywczych zawsze, gdy tylko jest to możliwe, pomoże w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru (glukozy) we krwi, ciśnienia tętniczego i masy ciała. Pomaga też utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi.



Cukrzyca wcale nie oznacza, że musisz zrezygnować ze wszystkich swoich ulubionych potraw. Jednak będziesz musiał nauczyć się, jak komponować zdrowy i zrównoważony jadłospis, który jest ważną częścią składową Twojego leczenia. A to z kolei oznacza, że musisz wiedzieć, co znajduje się w pożywieniu.

Dobre planowanie jadłospisu w cukrzycy obejmuje:

- wiedzę nt. wpływu różnych pokarmów i ich ilości na poziom cukru we krwi,
- właściwy wybór pokarmów,
- spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasu i w odpowiedniej ilości.

Twój dietetyk wyjaśni Ci, w jaki sposób dokonywać prawidłowych wyborów i korzystać ze zdrowych, zrównoważonych posiłków.

INDEKS GLIKEMICZNY (IG)

Nie wszystkie węglowodany są zamieniane na cukier we krwi w tym samym tempie. Indeks glikemiczny (IG) to sposób uporządkowania pokarmów zawierających węglowodany zależnie od tego, jak szybko powodują one wzrost poziomu cukru we krwi.



Spożywanie produktów o niskim IG pomaga utrzymać poziom glikemii w prawidłowych granicach. Produkty te zwykle zawierają więcej błonnika, co sprawia, że po takim posiłku dłużej czujesz się najedzony, więc łatwiej możesz opanować apetyt.

Pokarmy z niskim IG pomagają też obniżyć „zły” cholesterol (LDL) i podnieść poziom „dobrego” cholesterolu (HDL), przez co zmniejsza się ryzyko chorób serca. Oto kilka przykładów produktów z niską, średnią i wysoką wartością IG.

Niski IG (poniżej 55)	Średni IG (56-69)	Wysoki IG (powyżej 70)
Chude mleko	Banany	Arbuz
Jogurt naturalny	Młode ziemniaki	Suszone daktyle
Świeże owoce (jabłka, gruszki, pomarańcze)	Płatki owsiane	Puree ziemniaczane „instant”
Chleb żytni na zakwasie	Prażona kukurydza	Smażone białe ziemniaki
Orzechy	Fasolka i zupa z zielonej fasolki	Pasternak
Chleb „pumpernikiel”	Ryż ciemny	Ryż błyskawiczny
Makaron „al dente”	Kuskus	Ciastka z ryżu tuskane
Warzywa (np. soczewica)	Mąka ze zboża tuskane	Płatki kukurydziane z cukrem
Fasola	Chleb z pełnego ziarna	Bagietki, białe pieczywo
	Chleb żytni	Frytki

PONIEDZIAŁEK

1511 kcal, 19 WW



I Śniadanie

(328 kcal / 5 WW)

Płatki żytnio-jęczmienne:

- ½ łyżki płatków żytnich i ½ łyżki płatków jęczmiennych zagotuj w małej ilości wody, po przestudzeniu dodaj jogurt, posyp ⅓ łyżeczki sezamu
- jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml

Kanapka z pierśią indyka pieczoną w rękawie foliowym z lubczykiem:

- bułka grahamka – 50 g
- koncentrat pomidorowy do posmarowania bułki – 1 łyżeczka, 5 g
- pieczona pierś indyka – 2 cienkie plasterki, 10 g

Salata:

- kilka liści – 30 g, z sosem winegret z bazylią
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- sok z cytryny
- suszona bazylia

Jagody czarne (świeże lub mrożone): 100 g

Herbata z dzikiej róży lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

II Śniadanie

(125 kcal / 2 WW)

Kanapka:

- bułka pełnoziarnista mini – 20 g
- chuda szynka – 2 cienkie plasterki, 10 g
- papryka – kilka krążków, 30 g

Jogurt 0-1% tłuszczu:

- ½ szklanki, 125 ml

Woda mineralna z plasterkiem cytryny:

- 1 szklanka

Obiad

(490 kcal / 5,3 WW)

Zupa z fasolką szparagową, pachnąca tymiankiem:
warzywa ugotuj na wywarze z piersi lub z udka indyka (bez skóry), nie rozgotuj ich, posyp suszonym tymiankiem, zakwaś maślanką

- pietruszka, seler, marchewka – w sumie 50 g, pokrój w grube krążki
- 2 ząbki czosnku
- fasolka szparagowa – kilka strąków, 100 g, pokrój
- maślanka 0-1% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml
- grzanki z 1 średniej kromki chleba żytniego pełnoziarnistego, 40 g

Bitki wołowe duszone z cebulą, selerem naciowym i papryką:

- chuda wołowina – 100 g, cienki plaster wielkości dłoni
- cebula, seler naciowy, papryka czerwona – w sumie 100 g
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, gotowany, ale nie rozgotowany, nietłuczony, posyp natką pietruszki

Surówka z cykorii i pomarańczy, z octem z białego wina:

- cykoria – kilka listków, 100 g
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- ocet z białego wina
- pomarańcza – ½ sztuki, 100 g

Herbata miętowa lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

Podwieczorek

(199 kcal / 2,7 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

Dorsz gotowany w jarzynach, zjedz z surówką z sałaty:

- dorsz – 30 g, 2 płaskie łyżki stołowe rozdrobnionej ryby
- pietruszka, seler, marchewka, cebula – w sumie 100 g

Salata:

- sałata – kilka listków, 30 g
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

Herbata z żurawin lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

Kolacja

(369 kcal / 4 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

Salatka z sera białego, pomidorów i soi:

- ser biały chudy lub półtłusty – 2 cienkie plastry – 40 g, pokrój w drobną kostkę
- jogurt 0-1% tłuszczu – 5 łyżek, 75 ml
- pomidor – 1 mała sztuka, 100 g, pokrój w grubą kostkę
- cebula dymka – kilka sztuk, 50 g
- ugotowana na sypko soja – 6 łyżeczek suchego produktu przed ugotowaniem, 30 g
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g

Herbata z melisy lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

WTOREK

1501 kcal, 18,8 WW



I Śniadanie

(332 kcal / 4,7 WW)

Płatki owsiane z jogurtem, tartym jabłkiem i zarodkami pszennymi:

- płatki owsiane – 1 łyżka, 15 g, zagotuj w małej ilości wody, po przestudzeniu dodaj maślankę, posyp tartym jabłkiem i zarodkami pszennymi
- maślanka 0 lub 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- jabłko – 1 mała sztuka, 100 g, zetrzyj ze skórą na grubej tarce
- zarodki pszenne – ⅓ łyżeczki

Kanapka:

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g
- pasta z awokado do posmarowania chleba – 2 płaskie łyżki stołowe, 50 g, utrzyj awokado na jednolitą pastę
- polędwica z kurczaka – 2 cienkie plasterki, 10 g

Herbata zielona lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

II Śniadanie

(117 kcal / 2,3 WW)

Kanapka:

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 cienka kromka, 20 g
- kiełbasa szynkowa – 2 cienkie plasterki, 10 g
- cykorcia – kilka liści, 30 g
- musztarda z gorczycą

Jogurt naturalny 0 lub 0,5% tłuszczu:

- ½ szklanki, 125 ml

Obiad

(475 kcal / 5,2 WW)

Zupa kalafiorowa z aromatycznym koperkiem:

warzywa gotuj na wywarze z chudej cielęciny, nie rozgotuj ich, posyp świeżo posiekanym koperkiem

- kalafior – ½ średniej sztuki, 100 g
- marchewka, pietruszka, seler – 1 łyżka, 15 g, pokrój w grubą kostkę
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, pokrój w grubą kostkę, dodaj pod koniec gotowania
- jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu, do zabielenia – 2-3 łyżki, 30-45 ml

Udka kurczaka pieczone z pomarańczą:

- kurczak, 1 małe udko bez skóry – 100 g
- olej rzepakowy lub oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- pomarańcza – ½ średniej sztuki, 100 g, pokrój w plastry ze skórą

Ryż brązowy:

- 3 łyżki, 30 g suchego ryżu przed gotowaniem, ugotuj na sypko, ale nie rozgotuj

Surówka ze szpinaku sałatkowego i marchewki z octem winnym:

- szpinak sałatkowy – kilkanaście listków, 150 g
- marchewka – ½ średniej sztuki, 50 g, pokrój w talarki
- olej rzepakowy lub oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- ocet z białego wina

Woda mineralna z cytryną lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



Podwieczorek

(195 kcal / 2,3 WW)

Salatka z ogórka, gotowanego na parze łososa i makaronu razowego z oregano:

- ogórek długi – 1 mała sztuka, 100 g
- gotowany na parze łosoś – 1 płaska łyżka stołowa rozdrobnionej ryby, 15 g
- makaron z mąki pełnoziarnistej – 30 g suchego makaronu przed gotowaniem, ugotuj na półtwardo
- sok z cytryny
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- całość posyp oregano

Herbata z aronii lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

Kolacja

(382 kcal / 4,3 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

Salatka z papryki, rzodkiewek, serka granulowanego light i soczewicy, z czosnkiem:

- rzodkiewki – kilka sztuk, 100 g, posiekaj
- serek granulowany light – 3 łyżki, 45 g
- papryka – ½ średniej sztuki, 120 g, posiekaj
- soczewica czerwona – 5 łyżeczek, 25 g suchej soczewicy przed gotowaniem
- czosnek – wyciśnij
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- sok z cytryny

Jogurt 0-1% tłuszczu:

- 5 łyżek, 75 ml

Herbata z melisy lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



ŚRODA

1507 kcal, 17,9 WW



I Śniadanie

(315 kcal / 4,3 WW)

Płatki żytnie z otrębami owsianymi i siemieniem lnianym, malinami i z jogurtem:

- płatki żytnie i otręby owsiane – w sumie 1 łyżka, 15 g, zagotuj w małej ilości wody, dodaj jogurt, posyp zmielonym siemieniem lnianym i malinami
- jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- maliny (świeże lub mrożone) – 100 g
- siemię lniane – 1 łyżeczka, 5 g

Kanapka:

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

Sałatka z pomidorów, sera białego i cebuli, posyp natką pietruszki:

- pomidory – 1 mała sztuka, 50 g, pokrój w ósemki
- ser biały – 1 cienki plaster, 20 g, pokrój w kostkę
- cebula czerwona – 1 mała, 50 g, posiekaj drobno
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

Herbata zielona lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

II Śniadanie

(115 kcal / 2,2 WW)

Kanapka:

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 cienka kromka, 20 g
- szynka z kurczaka – 2 cienkie plasterki, 10 g
- rzodkiewki – kilka sztuk, 30 g, pokrój w plasterki

Jogurt naturalny:

- 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml

Woda mineralna z plasterkiem cytryny:

- 1 szklanka

Obiad

(505 kcal / 5,7 WW)

Zupa pomidorowa z warzywami, z makaronem:

warzywa ugotuj na wywarze z piersi kurczaka, nie rozgotuj ich, posyp natką pietruszki

- pietruszka, seler, marchewka – 100 g, po ugotowaniu pokrój w kostkę i włóż do zupy
- kapusta włoska – 10 g, po ugotowaniu włóż do zupy
- cebula – 1 mała sztuka, 50 g
- koncentrat pomidorowy
- jogurt 0-1% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, do zaprawienia zupy

Makaron z mąki pełnoziarnistej:

- 30 g suchego makaronu przed gotowaniem, ugotuj na półtwardo

Udka indyka pieczone z imbirem:

- udko z indyka (bez kości i skóry) – ¼ całego małego udka, 100 g
- imbir
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g

Ziemniak:

- 1 średnia sztuka, 70 g, gotowany, ale nie rozgotowany, nietłuczony, posyp natką pietruszki

Surówka z sałaty, zielonego groszku i mandarynki:

- sałata – kilka listków, 100 g
- zielony groszek – 2 łyżeczki, 10 g
- mandarynka – 1 średnia sztuka, 100 g, podziel na cząstki
- sok z cytryny
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

Woda mineralna:

- 1 szklanka



Podwieczorek

(231 kcal / 2,2 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

Pasta z serka homogenizowanego, kapusty pekińskiej, szczypiorku i sezamu:

- serek homogenizowany naturalny 0% tłuszczu – 2 łyżki, 30 g
- kapusta pekińska – kilka krążków, 30 g, drobno posiekaj
- szczypiorek – posiekaj drobno
- nasiona sezamu – 2 łyżeczki, 10 g
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

Herbata z aronii lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

Kolacja

(341 kcal / 3,5 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

Morszczuk po grecku:

- morszczuk, filet – 15 g, jeden cienki plaster
- pietruszka, marchewka, seler, cebula – w sumie 150 g, zetrzyj na grubej tarce, cebulę pokrój w krążki, podduś na oleju
- koncentrat pomidorowy
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g

Jogurt posypany orzechami:

- orzechy włoskie – 1 sztuka, 5 g, posiekaj
- jogurt 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml

Herbata z melisy lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



CZWARTEK

1504 kcal, 18,4 WW



I Śniadanie

(335 kcal / 5,3 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 2 średnie kromki, 2 x 40 g = 80 g

Pasta z soczewicy, pomidorów i płatków migdałów, z suszonym oregano:

- soczewica – 2 łyżeczki, 10 g, ugotuj na sypko i rozetrzyj, wymieszaj z pozostałymi składnikami
- pomidory – 1 mały, 50 g, posiekaj drobno
- płatki migdałów – ½ łyżeczki, 3 g
- olej rzepakowy – ½ łyżeczki, 3 g

Truskawki z jogurtem, posypane mielonym siemieniem lnianym:

- truskawki (świeże lub mrożone) – 7 sztuk, 100 g
- jogurt 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- mielone siemię lniane – ½ łyżeczki, 3 g

Herbata z jagód lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

II Śniadanie

(125 kcal / 1,7 WW)

Płatki owsiane błyskawiczne z maślanką i lnianymi płatkami śniadaniowymi:

- płatki owsiane błyskawiczne – 1 łyżka, 15 g, wymieszaj z maślanką i odstaw na 5 minut, posyp lnianymi płatkami
- maślanka 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- lniane płatki śniadaniowe – 1 łyżeczka, 5 g

Woda mineralna lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

Obiad

(515 kcal / 5,3 WW)

Krupnik z suszonymi grzybami:

warzywa ugotuj na wywarze z chudej wołowiny, nie rozgotuj ich, posyp koperkiem

- pietruszka, seler, marchewka – 50 g, pokrój w drobną kostkę
- cebula – 1 mała sztuka, 50 g
- grzyby suszone – kilka sztuk, pokrój w paski
- kasza jęczmienna – 3 łyżki, 30 g suchej kaszy przed gotowaniem, nie rozgotuj
- jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, do zabielenia
- drobno posiekany koperek

Polędwiczka wieprzowa nadziewana żurawinami, pieczona w folii aluminiowej:

- polędwiczka wieprzowa – 100 g, 3 cienkie plasterki
- żurawiny – 1 łyżeczka, 5 g
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g

Ziemniak:

- 1 średnia sztuka, 70 g, gotowany, ale nie rozgotowany, nietłuczony, posyp natką pietruszki

Surówka z kapusty czerwonej i mandarynki, z goździkami:

- kapusta czerwona – 100 g, poszatkuj drobno, ugotuj na parze z goździkami
- mandarynka – 1 średnia sztuka, 100 g, podziel na cząstki
- ocet z czerwonego wina
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g

Woda mineralna lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



Podwieczorek (170 kcal / 2,3 WW)

Brokuły gotowane, polane olejem:

- brokuły – kilka różyczek, 100 g, ugotuj na parze
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

Herbata z owoców dzikiej róży lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



Kolacja

(359 kcal / 3,8 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

Salatka z sera białego, papryki, pomidora, groszku zielonego i tuńczyka z puszki:

- biały ser chudy lub półtłusty – 2 cienkie plastry, 40 g, pokrój w kostkę
- papryka żółta – ½ średniej sztuki, 120 g
- pomidor – 1 średni, 75 g, pokrój w ósemki
- groszek zielony z puszki – 2 łyżki, 30 g
- tuńczyk w oleju, z puszki – 1 łyżka, 15 g
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- kefir 0-1% tłuszczu – mały kubeczek, 75 ml

Herbata z suszonych malin lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

PIĄTEK

1531 kcal, 18,8 WW



I Śniadanie

(350 kcal / 5,1 WW)

Płatki owsiane z lnianymi płatkami śniadaniowymi i morelą, z jogurtem:

- owsiane i lniane płatki śniadaniowe – w sumie 1 łyżka, 15 g, wymieszaj z jogurtem i odstaw na 5 minut, dodaj pokrojoną morelę
- jogurt 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- morela – 1 duża sztuka, 100 g

Kanapka:

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

Pasta ze śledzia, cykorii i soi z estragonem:

- śledź dobrze wymoczony – 1 dzwonko, 15 g, pokrój drobno
- cykoria – kilka listków, 50 g, pokrój w piórka
- soja – 2 łyżeczki, 10 g suchej soi przed gotowaniem
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- sok z cytryny, estragon

Herbata zielona lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

II Śniadanie

(158 kcal / 2,3 WW)

Kanapka:

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 cienka kromka, 20 g
- koncentrat pomidorowy, do posmarowania chleba
- schab środkowy (chudy) pieczony w folii z lubczykiem – 2 cienkie plasterki, 10 g
- sałata – kilka listków

Sok wielowarzywny:

- ½ szklanki, 125 ml

Kefir 0-1% tłuszczu:

- ½ szklanki, 75 ml

Woda mineralna z wapniem i magnezem:

- 1 szklanka

Obiad

(517 kcal / 5,6 WW)

Zupa brokułowa z ziemniakiem, przyprawiona suszonym tymiankiem, zaprawiona maślanką:

warzywa ugotuj na wywarze z udka kurczaka (bez skóry), nie rozgotuj ich, posyp natką pietruszki

- brokuły – kilka różyczek, 100 g
- włoszczyzna – w sumie 50 g, pokrój w kostkę
- natka selera
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, dodaj pod koniec gotowania
- maślanka 0-1% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, do zabielenia zupy

Łosoś gotowany na parze z cukinią, z rozmarynem:

- łosoś – cienki plaster wielkości dłoni, 100 g, skrop cytryną i natrzyj rozmarynem
- cukinia – 100 g, pokrój w plasterki
- cytryna – do skropienia ugotowanej ryby

Ryż brązowy:

- 30 g, 2 płaskie łyżki stołowe suchego ryżu przed gotowaniem, ugotuj na sypko, nie rozgotuj

Salata z truskawkami z sosem winegret:

- sałata – 100 g
- sok z cytryny
- truskawki – 7 sztuk, 100 g, pokrój w połówki
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

Woda mineralna z wapniem i magnezem:

- 1 szklanka



Podwieczorek

(169 kcal / 2,1 WW)

Kapusta włoska gotowana na parze, posypana bułką tartą:

- kapusta włoska – 100 g, ugotuj na parze
- bułka tarta – 2 łyżki, 30 g
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g

Herbata z aronii lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



Kolacja

(337 kcal / 3,7 WW)

Pierogi z białym serem polane maślanką, posypane cynamonem:

- mąka z pełnego ziarna – 4 łyżki, 30 g
- białko jajka – 1 sztuka, 30 g, ubij pianę
- woda
- biały ser chudy lub półtłusty – 2 cienkie plastry, 40 g, rozkrusz widelcem
- maślanka 0-1% tłuszczu – 5 łyżek, 75 ml, wymieszaj ją z pokrojonym jabłkiem

Marchewka z selerem i kiełkami sojowymi:

- marchew – 100 g, zetrzyj na grubej tarce
- seler – 130 g, zetrzyj na grubej tarce
- kiełki sojowe
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g

Herbata rumiankowa lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

SOBOTA

1518 kcal, 18,7 WW



I Śniadanie

(328 kcal / 5,2 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 2 średnie kromki, 2 x 40 g = 80 g
- pieczeń wołowa pieczona z jałowcem – 4 cienkie plasterki, 20 g
- ogórek – kilka plasterków, 20 g, posyp natką pietruszki

Surówka z sałaty, pomidora i jajka, z koperkiem:

- sałata – 50 g
- pomidor – 1 mała sztuka, 50 g, pokrój w plasterki
- jajko ugotowane na twardo – ¼ całego, 12 g, posiekaj i posyp nim surówkę
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- koperek – posiekaj drobno

Kakao z mlekiem:

- mleko 0 lub 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml

Herbata lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

II Śniadanie

(167 kcal / 2,6 WW)

Płatki żytnie z jogurtem, suszonymi malinami i nasionami słonecznika:

- błyskawiczne płatki żytnie – 1 łyżka, 15 g, wymieszaj z jogurtem i odstaw na 5 minut, posyp suszonymi malinami i nasionami słonecznika
- jogurt 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- suszone maliny – 2 łyżki, 30 g
- nasiona słonecznika – ½ łyżeczki, 3 g

Woda mineralna z wapniem i magnezem lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

Obiad

(517 kcal / 5,1 WW)

Zupa jarzynowa z pomidorami:

warzywa ugotuj na wywarze z udka indyka (bez skóry), nie rozgotuj ich, posyp suszoną bazylią

- seler naciowy, marchewka, pietruszka – w sumie 100 g, pokrój w plasterki
- pomidor z puszki – 1 sztuka, 80 g
- cebula, czosnek
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, dodaj pod koniec gotowania

Imbirowy halibut z koperkiem z patelni grillowej:

- halibut – płaski plaster wielkości dłoni, 100 g, skrop cytryną, posyp startym imbirem
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- makaron z mąki pełnoziarnistej – 30 g suchego makaronu przed gotowaniem, ugotuj na półtwardo

Surówka z kapusty pekińskiej i grejpfruta, w sosie jogurtowo-koperkowym:

- kapusta pekińska – 200 g, poszatkuj cienko
- grejpfrut – ¼ średniej sztuki, 100 g, podziel na cząstki, każdą cząstkę przekrój na połowę
- sok z cytryny
- jogurt 0-1% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, wymieszaj z koperkiem i startą skórką z cytryny
- koperek drobno posiekany

Herbata z owoców leśnych lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



Podwieczorek

(176 kcal / 2,7 WW)

Fasolka szparagowa (świeża lub mrożona) polana olejem:

- fasolka szparagowa – 100 g
- olej rzepakowy lub oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

Herbata rumiankowa lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



Kolacja

(330 kcal / 3,1 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

Serek granulowany z papryką, ogórkiem, kiełkami soczewicy i tymiankiem:

- serek granulowany light – 3 łyżki, 45 g
- papryka pomarańczowa – ½ średniej sztuki, 120 g, pokrój w drobną kostkę
- ogórek kiszony – 1 mały, 50 g, posiekaj drobno
- cebula – 1 mała, 50 g, posiekaj drobno
- kiełki soczewicy – 1 łyżeczka, 5 g
- oliwa – 2 łyżeczki, 10 g

Galaretka z maślanki, z żelatyną:

- maślanka 0-1% tłuszczu – 5 łyżek, 75 ml
- żelatyna

Herbata z owoców dzikiej róży lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

NIEDZIELA

1504 kcal, 18,3 WW



I Śniadanie

(350 kcal / 5,1 WW)

Płatki jęczmienne i lniane płatki śniadaniowe z żurawinami suszonymi i kefirem:

- płatki jęczmienne i lniane – w sumie 1 łyżka, 15 g, wymieszaj z kefirem i żurawinami
- kefir 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- suszone żurawiny – 2 łyżki, 30 g

Kanapka:

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

Salatka z sardynek, jajka i groszku zielonego, z pieprzem ziółowym:

- sardynki z puszki – kilka sztuk, 15 g
- jajko ugotowane na twardo – ¼ sztuki, 12 g, posiekaj
- groszek zielony, z puszki – 2 łyżki, 30 g
- cebula dymka – 1 sztuka, 20 g, posiekaj drobno
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- sok z cytryny

Herbata czerwona lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

II Śniadanie

(132 kcal / 2,1 WW)

Kanapka:

- bułka żytnia pełnoziarnista – 1 mała sztuka, 20 g
- chrzan do posmarowania bułki – 1 łyżeczka, 5 g
- pieczeń rzymska przygotowana w domu – 2 cienkie plasterki, 10 g
- sałata – kilka listków, 30 g

Sok pomidorowy z posiekanymi listkami bazylii:

- ½ szklanki, 125 ml

Jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu:

- ½ szklanki, 125 ml

Obiad

(501 kcal / 5,2 WW)

Zupa z porów z ziemniakiem:

podduszonego pora ugotuj na wywarze z chudej wołowiny, ale nie rozgotuj go, posyp suszonym estragonem

- por – 150 g, pokrój w krążki, podduś krótko z cebulą i czosnkiem na oleju rzepakowym
- cebula, czosnek
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, dodaj pod koniec gotowania
- mleko zsiadłe 0 lub 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, do zabielenia

Gulasz wołowy z papryką, cebulą i kolendrą:

- chude mięso wołowe (np. rostbef lub antrykot) – 100 g, 6 łyżek stołowych pokrojonego w grubą kostkę mięsa
- papryka czerwona – 1 średnia sztuka, 240 g, pokrój w paski
- cebula czerwona – 1 średnia, 100 g, pokrój w krążki
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- kolendra

Kasza gryczana:

- 3 łyżki, 30 g suchej kaszy przed gotowaniem, ugotuj na sypko, nie rozgotuj

Grejpfrut:

- ¼ średniej sztuki, 100 g

Woda mineralna z wapniem i magnezem:

- 1 szklanka



Podwieczorek

(171 kcal / 2,1 WW)

Sałatka z selera naciowego, kurczaka gotowanego, pieczarek marynowanych i makaronu:

- seler naciowy – 1 mała sztuka, 100 g, pokrój w cienkie piórka, skrop sokiem z cytryny
- sok z cytryny
- ugotowane udko kurczaka (bez skóry) – 1 plaster, 15 g, pokrój w kostkę
- pieczarki marynowane – kilka sztuk, pokrój w plasterki
- makaron z mąki pełnoziarnistej – 30 g suchego makaronu przed gotowaniem, ugotuj na półtwardo
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

Herbata miętowa lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



Kolacja

(350 kcal / 3,8 WW)

Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

Pasta serowo-orzechowa, posypana suszoną miętą:

- ser biały chudy lub półtłusty – 2 cienkie plastry, 40 g, utrzyj w misce, wymieszaj z maślanką i orzechami
- maślanka 0-1% tłuszczu – 5 łyżek, 75 ml
- orzech włoski – 1 sztuka, 5 g, posiekaj

Kalafior:

- ½ małej sztuki, 100 g, ugotuj w wodzie lub na parze, nie rozgotuj, polej olejem
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- chleb chrupki pełnoziarnisty – 2 kromki, 15 g

Herbata z melisy lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



Opracowanie przepisów:

mgr inż. Aleksandra Cichocka
Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie
Zakład Profilaktyki Chorób Żywieniowo zależnych
z Poradnią Chorób Metabolicznych

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.
Eli Lilly nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z wykorzystaniem informacji zawartych w broszurze jako porady lekarskiej.



Lilly

Życ tak normalnie,
jak to możliwe.



www.edukacjawcukrzycy.pl

Serwis edukacyjny z materiałami
na temat cukrzycy typu 1 i typu 2.

Praktyczne wskazówki, jak radzić
sobie z cukrzycą w codziennym życiu
przygotowane przez **profesjonalny
zespół lekarzy diabetologów**.

PP-LD-PL-0270

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.
ul. Żwirki i Wigury 18 A
02-092 Warszawa

Tel.: +48 22 440 33 00
Fax: +48 22 440 35 50