



*Wójcik*

strefa  
**IABETYKA**

*zdrowe i sycące  
zupy  
dla diabetyka*







## *Przygotowując zupę pamiętaj o kilku zasadach:*

1. Wywar, który jest podstawą każdej zupy, powinien być przygotowany na bazie warzyw lub chudego mięsa. Nie używamy gotowych bulionów czy kostek rosółowych.
2. Zupa powinna obfitować w warzywa, mogą być to warzywa korzeniowe (seler, pietruszka, marchewka – w mniejszej ilości), brokuły, kalafior, warzywa strączkowe, pomidory, cukinie, świeże lub kiszane ogórki, kapusta, z powodzeniem możemy również wykorzystać mrożonki. Warzywa nie powinny być rozgotowane, a udział warzyw skrobiowych minimalny.
3. Do zupy warto dodać porcję węglowodanów złożonych, np. gruboziarnistej kaszy (pęczak, gryczanej, jęczmiennej), pełnoziarnistego makaronu czy brązowego ryżu. Można ją również spożyć z razowym pieczywem.
4. Unikamy dodatków łatwo przyswajalnych, takich jak: biały ryż, makaron z pszenicy zwyczajnej, białe pieczywo, groszek ptysiowy itp.
5. Zupy w postaci kremu nie są zalecane, jeśli jednak chcemy zjeść zupę krem, należy dodać do niej w całości np. pestki dyni, słonecznika czy grzanki z razowego pieczywa, co obniży indeks glikemiczny posiłku.
6. Unikamy zabelania zupy śmietaną (zwłaszcza z wysoką zawartością tłuszczu), możemy dodać do zupy łyżkę naturalnego jogurtu lub kefiru już na talerzu.
7. Zamiast soli do przyprawiania używamy ziół i przypraw: liści lauowych, pieprzu, ziela angielskiego, majeranku, lubczyku, natki pietruszki, koperku, słodkiej lub ostrej papryki, bazylii, oregano, estragonu, curry, kminku. Warto dodać do zupy dużą porcję świeżej natki pietruszki już na talerzu.





## Zupa a'la Minestrone

2 PORCJE

### Składniki:

- bulion drobiowy (domowy z kurczaka lub indyka) – 500 g (2 szklanki)
- pomidor – 240 g (2 sztuki)
- por – 140 g (1 sztuka)
- papryka czerwona – 140 g (1 sztuka)
- cebula – 100 g (1 sztuka)
- makaron penne (pełnoziarnisty) – 80 g (1 szklanka)
- seler korzeniowy – 60 g (1 plaster)
- pietruszka, liście – 18 g (3 łyżeczki)
- olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- czosnek – 10 g (2 ząbki)
- ser, parmezan – 8 g (1 łyżka)
- tymianek – 2 g (0,5 łyżeczki)
- pieprz czarny mielony – 2 g (2 szczypty)
- liść laurowy – 1 g (1 listek)

### Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron al' dente.
2. Pokrój warzywa w kostkę, przeciśnij czosnek przez prasę. Cebulę, czosnek, pora i selera podduś na tłuszczu w garnku, tak by warzywa lekko zmiękły i się nie przypaliły. Duś pod przykryciem.
3. Warzywa zalej bulionem. Gotuj ok 10-15 minut.
4. Nałóż porcję zupy na talerz, dodaj makaron, posyp startym parmezanem i świeżo posiekaną natką pietruszki.
5. Nałóż porcję zupy na talerz, dodaj makaron, posyp startym parmezanem i świeżo posiekaną natką pietruszki.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA JEDNEJ PORCJI:

<b>K:</b> 394,9	<b>WP:</b> 47,8
<b>B:</b> 19,5	<b>F:</b> 12,2
<b>T:</b> 11,8	<b>WW:</b> 4,8





**WARTOŚCI ODŻYWCZE  
DLA JEDNEJ PORCJI:**

**K:** 591,1    **WP:** 58,9  
**B:** 46,8    **F:** 17,0  
**T:** 15,8    **WW:** 5,9

# Zupa gulaszowa

2 PORCJE

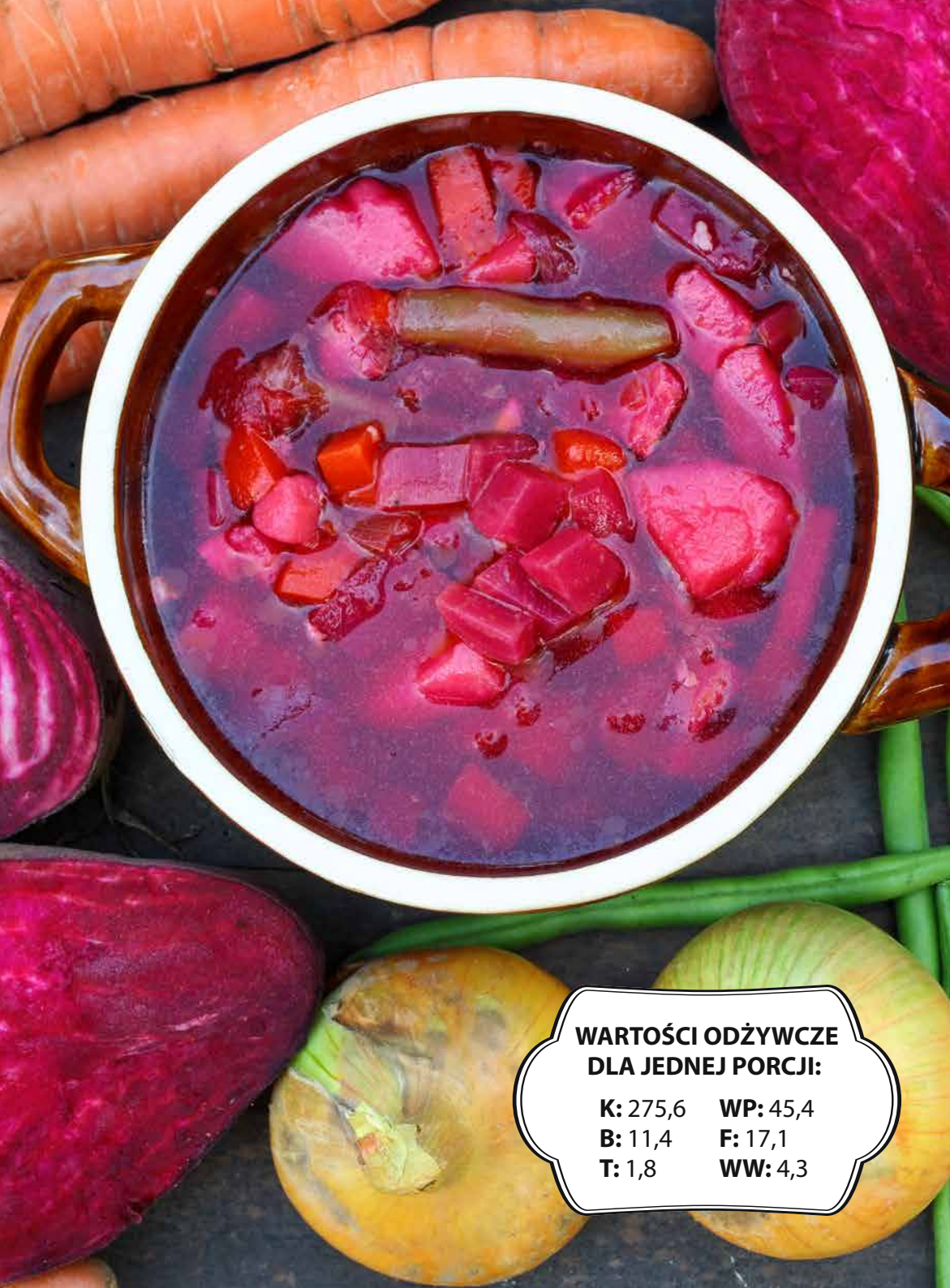
## Składniki:

- wieprzowina, szynka surowa – 300 g (3 kawałki)
- papryka czerwona – 280 g (2 sztuki)
- cebula – 200 g (2 sztuka)
- passata pomidorowa (przecier) – 240 g (1 szklanka)
- włoszczyzna krojona w paski, mrożona – 200 g (2 garści)
- ziemniaki – 140 g (2 sztuki)
- papryka żółta – 140 g (1 sztuka)
- pietruszka, liście – 24 g (4 łyżeczki)
- olej rzepakowy – 20 g (2 łyżki)
- czosnek – 10 g (2 ząbki)
- ziele angielskie – 5 g (5 sztuk)
- mielona słodka papryka – 5 g (1 łyżeczka)
- liść laurowy – 4 g (4 listki)
- pieprz czarny mielony – 1 g (1 szczypta)

## Przygotowanie:

1. Mięso umyj, pokrój w kostkę i podsmaż na oleju wraz z posiekaną cebulą.
2. Włoszczyznę zalej wodą, zagotuj. Dodaj podsmażone mięso, liście laurowe, ziele angielskie, gotuj na małym ogniu ok. 10 minut.
3. Ziemniaki obierz, umyj, pokrój w kostkę, dodaj do zupy, gotuj kolejne 10 minut.
4. Paprykę oczyść z nasion, pokrój w kostkę.
5. Dodaj do zupy paprykę, przecier pomidorowy i czosnek przeciśnięty przez praskę. Dopraw pieprzem, papryką. Całość gotuj jeszcze 10-15 minut.
6. Zupę na talerzu posyp zieloną pietruszką. Możesz zjeść z razowym pieczywem.





## Barszcz ukraiński

2 PORCJE

### Składniki:

- burak – 400 g (4 sztuki)
- fasola szparagowa – 180 g (2 garści)
- kapusta biała – 165 g (3 liście)
- marchew – 90 g (2 sztuki)
- seler korzeniowy – 60 g (1 plaster)
- pietruszka, korzeń – 50 g (1 sztuka)
- cytryna – 40 g (0,5 sztuki)
- czosnek – 10 g (2 ząbki)
- ziele angielskie – 4 g (4 sztuki)
- sól himalajska – 3 g (3 szczypty)
- pieprz biały – 2 g (2 szczypty)
- liść laurowy – 2 g (2 listki)

### Przygotowanie:

1. Zagotuj wodę i wrzuć do niej obrane buraki, gotuj tak długo, aż będą miękkie.
2. Buraki wyjmij, a do zupy dodaj pokrojoną marchew, seler, pietruszkę, ziele angielskie, liść laurowy i pieprz.
3. Liście kapusty po umyciu posiekaj, umyj fasolkę pokrój na mniejsze części, dodaj do zupy (możesz użyć mrożonej).
4. Gdy warzywa lekko zmiękną dodaj pokrojonego lub startego na tarce 1-go, wcześniej ugotowanego buraka i od razu zakwas sokiem ze świeżo wyciśniętej cytryny.
5. Dodaj wyciśnięty czosnek i popraw do smaku.
6. Zupę możesz zjeść z razowym pieczywem.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA JEDNEJ PORCJI:

<b>K:</b> 275,6	<b>WP:</b> 45,4
<b>B:</b> 11,4	<b>F:</b> 17,1
<b>T:</b> 1,8	<b>WW:</b> 4,3





# Zupa pomidorowa z ryżem

2 PORCJE

## Składniki:

- jogurt naturalny – 40 g (2 łyżki)
- marchew – 45 g (1 sztuka)
- pietruszka, korzeń – 50 g (1 sztuka)
- seler korzeniowy – 60 g (1 plaster)
- cebula – 50 g (0,5 sztuki)
- passata pomidorowa – 400 g ( 1,7 szklanki)
- liść laurowy – 3 g (3 listki)
- ziele angielskie – 2 g (2 sztuki)
- pieprz czarny mielony – 2 g (2 szczypty)
- ryż brązowy – 100 g (8 łyżek)
- pietruszka liście – 18 g (3 łyżeczki)

## Przygotowanie:

1. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż, wrzuc do wrzącej wody.
2. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 20 minut.
3. Wyjmij włoszczyznę z wywaru, pokrój w kostkę marchewkę, selera i pietruszkę i wrzuc z powrotem do garnka.
4. Do całości dodaj passatę pomidorową i gotuj jeszcze przez około 5 minut.
5. Zjedz z ugotowanym ryżem, kleksem jogurtu naturalnego i natką pietruszki.

## WARTOŚCI ODŻYWCZE DLA JEDNEJ PORCJI:

**K:** 309,8    **WP:** 58,7  
**B:** 8,6      **F:** 9,2  
**T:** 2,0      **WW:** 5,9

## LEGENDA:

**K** – kcal            **WP** – węglowodany przyswajalne  
**B** – białka          **F** – białek  
**T** – tłuszcze        **WW** – wymienniki węglowodanowe