



# DIETA DLA DIABETYKÓW



OPRACOWANIE  
Wojciech Wilk



**"Twoim lekarstwem powinno stać się pożywienie"**

Hipokrates

# WPROWADZENIE DO PORADNIKA

**W** leczeniu cukrzycy ważnym i nierozłącznym elementem procesu terapeutycznego jest prawidłowe odżywianie. Zasady żywienia osób z cukrzycą nie różnią się istotnie od zasad żywienia osób zdrowych i oznaczają dostarczanie wraz z pożywieniem energii i niezbędnych składników odżywczych węglowodanów, białek, tłuszczu, witamin, związków mineralnych i wody w ilości odpowiedniej do zapotrzebowania organizmu w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej, masy ciała oraz aktualnego stanu zdrowia. Cele żywienia powinny być spójne z pozostałymi elementami terapeutycznymi jak farmakologia i aktywność fizyczna.

Dieta chorego na cukrzycę ulega modyfikacji w przypadku obecności chorób współistniejących, a także w sytuacjach szczególnych np. okres ciąży oraz u dzieci, młodzieży.

Żywnienie oparte na wymiennikach węglowodanowych WW, oraz białkowych pochodzenia zwierzęcego WBz i tłuszczowych WT oraz na wymiennikach białkowo-tłuszczowych WBT pozwala na lepsze wyrównanie cukrzycy. Chory może sprawować większą kontrolę nad przyjmowanymi codziennie podstawowymi składnikami odżywczymi; węglowodanami, białkiem i tłuszczami.

## ZALECENIA DIETETYCZNE REKOMENDOWANE PRZEZ PTD

Dane wg „Medycyna praktyczna” Lekarz rodzinny przedruk z numeru 2/2017



### WĘGLOWODANY

**45%** a jeśli pochodzą z produktów o niskim indeksie glikemicznym i dużym udziale błonnika to ich udział w ogólnej kaloryczności w diecie może być wyższy nawet do **60%**.



### BIAŁKA

Zalecana ilość spożywanego białka wynosi od 1,0 do 1,5 g / kg masy ciała / na dobę, udział energii pochodzącej z białka w żywieniu powinien wynosić **15-20%**.



### TŁUSZCZE

U większości chorych powinny stanowić od **30%** do **35%** wartości energetycznej diety.

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

**V. TŁUSZCZE**

---

**IV. MIĘSO I RYBY**

---

**III. MLEKO I JEGO PRZETWORY**

---

**II. PRODUKTY ZBOŻOWE**

---

**I. WARZYWA I OWOCE**

---



Leczenie żywieniowe w cukrzycy jest zindywidualizowane i dostosowane do sytuacji klinicznej chorego i stopnia zaawansowania choroby. Przy opracowaniu założeń diety jak i układaniu jadłospisów zaleca się korzystać

z rekomendacji PTD, które są corocznie modyfikowane w tym zakresie odżywiania w cukrzycy. W tym celu przygotowane zostały opracowane tabele wymienników.

## **TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH WW**

W tym grupy produktów:

- *Pieczywa*
- *Zbożowe produkty*
- *Maki, kasze, makarony*
- *Mleko i napoje mleczne*
- *Cukier, miód, słodycze*
- *Napoje i soki owocowe*
- *Napoje i soki warzywne*
- *Warzywa o wysokiej zawartości węglowodanów*
- *Warzywa o średniej i niskiej zawartości węglowodanów*
- *Owoce świeże*
- *Owoce suszone*
- *Przetwory owocowe*

## **TABELA WYMIENNIKÓW BIAŁKOWYCH POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO WBZ**

W tym grupy produktów:

- *Mięsa surowe*
- *Wędliny*
- *Ryby świeże*
- *Ryby wędzone*
- *Przetwory rybne*
- *Sery podpuszczkowe*
- *Sery niedojrzewające*
- *Sery twarogowe*
- *Jaja*

## **TABELA WYMIENNIKÓW TŁUSZCZOWYCH POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO I ROŚLINNEGO WT**

W tym grupy produktów:

- *Tłuszcze roślinne*
- *Tłuszcze zwierzęce*
- *Nasiona*
- *Orzechy*



Przy każdym z wybranych produktów spożywczych podano ilość w gramach równoważną jednemu wymiennikowi WW, Wbz WT oraz wartość energetyczną w kilodżulach – kcal dla lepszej kontroli kaloryczności posiłków i jadłospisu całodziennego. Ilości w gramach w niektórych produktach wymienników zaokrąglono dla łatwiejszego przeliczania przy planowaniu posiłków jadłospisu całodziennego. Należy w pierwszych dniach stosowania wymienników

używać wagi elektronicznej, aby ocenić i zapamiętać wzrokowo wielkość porcji zjadanych produktów. W oparciu o wiedzę z zakresu żywienia ludzi chorych proponuje się następujące założenia dotyczące energii - kaloryczności 1200, 1400, 1600, 1800 wraz z rozkładem wymienników na poszczególne posiłki całodziennego żywienia (w razie wątpliwości wskazana konsultacja i szkolenie prowadzone przez dietetyka):

Energia kcal	WW. Ogółem	Wbz. Ogółem	WT. Ogółem
<b>Łącznie (1200kcal)</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Śniadanie	3,75	0,75	0,25
II Śniadanie	1,5	0,3	0,25
Obiad	4,5	0,9	1
Podwieczorek	1,5	0,3	0,25
Kolacja	3,75	0,75	0,25

Energia kcal	WW. Ogółem	Wbz. Ogółem	WT. Ogółem
<b>Łącznie (1400kcal)</b>	<b>17,5</b>	<b>3,5</b>	<b>2,3</b>
Śniadanie	4	0,8	0,25
II Śniadanie	1,75	0,3	0,25
Obiad	6	1,3	1,3
Podwieczorek	1,75	0,3	0,25
Kolacja	4	0,8	0,25

Energia kcal	WW. Ogółem	Wbz. Ogółem	WT. Ogółem
<b>Łącznie (1600kcal)</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>2,6</b>
Śniadanie	5	1	0,25
II Śniadanie	2	0,4	0,25
Obiad	6	1,2	1,6
Podwieczorek	2	0,4	0,25
Kolacja	5	1	0,25

Energia kcal	WW. Ogółem	Wbz. Ogółem	WT. Ogółem
<b>Łącznie (1800kcal)</b>	<b>22,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>
Śniadanie	5,5	1	0,5
II Śniadanie	2,25	0,5	0,5
Obiad	7	1,5	1
Podwieczorek	2,25	0,5	0,5
Kolacja	5,5	1	0,5

Jadłospisy sporządzono w oparciu o tabele wymienników w załączeniu. Nazwa wymiennik pochodzi stąd, że w ramach danej liczby wymienników

można spożywać zamiennie różne produkty korzystając z tabel wymienników WW, Wbz, WT.

# PRZYKŁADY WYMIENNIKÓW



## WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE

1 WW kefir 210 g

Wymienić na:

1 WW maślanki 210 g

1 WW maliny 190 g

Wymienić na

1 WW kiwi 85g

1 WW ryż brązowy 15g

Wymienić na

1 WW makaronu razowego 15 g

1 WW ziemniaka 60g

Wymienić na

1 WW kaszy jęczmiennej pięczak 14 g

## WYMIENNIKI BIAŁKOWE

1WBz szynka z indyka 60 g

Wymienić na

1WBz ser twarogowy homogenizowany 80g

1WBz mięso z udźca indyka ze skórą 50 g

Wymienić na

1WBz rybę: sola świeża 60g



## WYMIENNIKI TŁUSZCZOWE

0,5WT olej roślinny 5 g

Wymienić na

0,5 WT nasiona słonecznika 11g

1 WT masło naturalne 12g

Wymienić na

1WT majonez kielecki 63% tłuszczu 15g





# PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

## KORZYSTANIA Z PIRAMIDY PRZEZ CHOREGO NA CUKRZYCĘ

### I. WARZYWA I OWOCE TO PODSTAWA PIRAMIDY

#### 1. WARZYWA

##### **Warzywa o niskiej zawartości węglowodanów WNW 3% to:**

*Boćwina, brokuły, brukselka, cukinia, dynia, kaliafior, kapusta pekińska, ogórek zielony, papryka, zielona, pomidory, pory, rzodkiewka, sałata, seler korzeń, seler naciowy, szparagi, szpinak, kapusta kwaszona, ogórek kwaszony;*

##### **Warzywa o niskiej zawartości węglowodanów WNW od 3% do 5%:**

*Bakłażany, cykorja, fasolka szparagowa, kalarepa, kapusta biała, kapusta czerwona, papryka, czerwona i rzepa;*

Niewielka ilość ww. warzyw może nie być liczona do puli wymienników węglowodanowych.

Warzywa WNW o niskiej zawartości węglowodanów mają też niski indeks glikemiczny przede wszystkim spożywane w formie surowej. Pozostałe niewymienione warzywa zawierają duże ilości węglowodanów i muszą być wliczane do racji pokarmowej całodziennego jadłospisu.

#### 2. OWOCE

Owoce zawierają cukier prosty fruktozę i dlatego w dziennej racji pokarmowej są wliczane do puli wymienników węglowodanowych. Poleca się szczególnie owoce kwaśne i/lub twarde.

Spożycie owoców do warzyw wynosi 1:4, czyli 1 część owoców i 4 części warzyw w całodziennym jadłospisie np. Jeśli 100 g owoców to 400 g warzyw - najlepiej WNW w całodziennym jadłospisie.

#### **OWOCE W CUKRZYCY TRAKTUJEMY JAKO DESER.**





## II. PRODUKTY ZBOŻOWE

### WPROWADZAMY:

*Kasze gruboziarniste: gryczana i jęczmienna, płatki zbożowe pełnoziarniste bez dodatku miodu i cukru, płatki owsiane, otręby owsiane, pszenne, makaron razowy, ryż brązowy, pieczywo żytnie, pieczywo graham.*

### WYKLUCZAMY:

*Pieczywo pszenne, makaron pszenny, ryż biały, ciasta francuskie, krakersy, paluszki słone, płatki śniadaniowe słodzone.*

## III. MLEKO I JEGO PRZETWORY

### WPROWADZAMY:

*Twaróg i przetwory fermentowane o niskiej zawartości tłuszczu do 2 %, kefir, kwaśne mleko, twaróg, serki twarogowe.*

### WYKLUCZAMY:

*Tłuste sery pleśniowe, twarde podpuszczkowe, serki twarogowe i jogurty owocowe.*



## IV. MIĘSO I RYBY

### WPROWADZAMY:

*Chude gatunki mięsa: drób, królik, cielęcina, polędwica wołowa, przetwory mięsne: chude gatunki wędlin z mięs jw, ryby morskie: dorsz, makrela, morszczuk, tuńczyk, łosoś.*

### WYKLUCZAMY:

*Mięso kaczki, bażanta, gęsi, wieprzowinę tłustą, ryby słodkowodne, wędzone.*

## V. TŁUSZCZE

### WPROWADZAMY:

*Oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, winogronowy, kukurydziany, lniany, olej rzepakowy do stosowania na surowo jako dodatek do sałat i surówek, olej rzepakowy i oliwa z oliwek do krótkiego smażenia i gotowania zup na wywarach warzywnych, orzechy włoskie, migdały, ziarna słonecznika. Pestki dyni i sezamu mogą zastąpić tłuszcz do sałatek, masło naturalne stosować tylko na surowo i w uzasadnionych przypadkach.*

### WYKLUCZAMY:

*Smalec, słoninę, boczek, śmietana tłusta.*

# TECHNIKI OBRÓBKI TERMICZNEJ:

- Gotowanie w wodzie
- Gotowanie na parze i w łaźni wodnej
- Duszenie bez uprzedniego obsmażania
- Duszenie w folii bądź w workach spożywczych
- Duszenie bez uprzedniego obtaczania w mące i podsmażenie w niewielkiej ilości tłuszczu
- Smażenie w pergaminie beztłuszczowo
- Smażenie beztłuszczowo na rożnie i grillu elektrycznym

# ZALECA SIĘ:

Wykluczyć sól kamienną lub ograniczyć do 5 g na dobę ze wszystkich źródeł. Stosować sól o niskiej zawartości sodu. Do doprawiania potraw stosować świeże lub suszone zioła, gotowe przyprawy bez dodatku soli, glutaminianu sodu.

Cukier do potraw i napojów zastąpić roślinnymi słodzikami.



# TECHNIKI SPORZĄDZANIA POTRAW

- Zupy i sosy przyrządzaj na wywarach warzywnych
- Zupy i sosy przyrządzaj na wywarach z mięs chudych
  - Zupy podawaj bez zagęszczania mąką, śmietaną
- Zupy podprawiaj mlekiem chudym, kefirem, jogurtem naturalnym
- Stosuj bez ograniczeń w sezonie świeże zioła, zielony koper, zieloną pietruszkę, szczypior, czosnek, lubczyk

## **1. POTRAWY SPORZĄDZAMY CODZIENNIE ŚWIEŻE**

## **2. NIE PRZECHOWUJEMY PRZEZ KILKA DNI PRZYGOTOWANYCH POTRAW**

## **3. NIE JADAMY ODGRZEWANYCH, ODSMAŻANYCH POTRAW**

Żywność to czynnik, który pozostaje całkowicie pod naszą kontrolą. My w ostateczności decydujemy co dostaje się do naszych ust a w konsekwencji do żołądka. Czy stan naszego zdrowia ulegnie poprawie i wpłynie na lepsze samopoczucie? Będzie zależało tylko od świadomego kierowania samym sobą, uczenia się od podstaw i prawidłowych wyborów. Cukrzyca jest chorobą, której leczenie wymaga indywidualizacji. Nie ma szablonów, są tylko zalecenia, których warto przestrzegać, aby nie dopuścić do ostrych i przewlekłych powikłań klinicznych. Z cukrzycą musimy umieć żyć.



# TABELE

## WYMIENNIKÓW

## TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH WW

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WW	kcal
<b>PIECZYWO ŻYTNIE</b>			
1	Chleb żytni pełnoziarnisty	22	53
2	Chleb żytni jasny	18	45
3	Chleb żytni razowy	23	53
<b>PIECZYWO MIESZANE</b>			
1	Chleb baltonowski	20	52
2	Chleb beskidzki	20	52
3	Chleb zwykły	20	51
4	Chleb wiejski	20	50
5	Chleb chrupki	13	47
<b>PIECZYWO PSZENNE</b>			
1	Bułki grahamki	20	53
2	Bułki pszenne zwykłe	18	50
3	Chleb graham	24	56
4	Chleb pszenny	20	52
5	Bułka tarta	14	50
<b>ZBOŻOWE PRODUKTY</b>			
1	Chrupki śniadaniowe	14	52
2	Płatki kukurydziane	13	49
3	Płatki owsiane	16	60

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WW	kcal
<b>MĄKI, KASZE, MAKARONY</b>			
1	Mąka pszenna typ 500	14	49
2	Mąka kukurydziana	14	49
3	Kasza gryczana	16	56
4	Kasza jaglana	15	53
5	Kasza jęczmienna perłowa	15	51
6	Kasza jęczmienna pęczak	14	48
7	Kasza manna	13	46
8	Ryż biały	13	45
9	Ryż brązowy	15	51
10	Makaron bezj. z semoliny	13	48
11	Makaron razowy	15	52
12	Skrobia kukurydziana	14	50
13	Skrobia ziemniaczana	12	42
<b>MLEKO I NAPOJE MLECZNE</b>			
1	Mleko spożywcze 3,2% tł.	200	124
2	Mleko spożywcze 2% tł.	200	102
3	Mleko spożywcze 1,5% tł.	200	94
4	Jogurt natur. 2 % tł.	160	96
5	Jogurt natur. ze zbożami	75	69
6	Jogurt bananowy 1,5% tł.	100	70
7	Jogurt typu greckiego	200	234
8	Kefir 2% tł.	210	107

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WW	kcal
9	Maślanka 0,5% naturalna	210	78
<b>CUKIER, MIÓD, SŁODYCZE</b>			
1	Cukier	10	41
2	Miód pszczeli	12	39
3	Kakao 16% proszek	22	101
4	Czekolada deserowa	16	85
5	Czekolada gorzka	18	100
6	Czekolada mleczna	18	100
7	Delicje szampańskie	19	63
8	Herbatniki z cukrem	14	65
9	Pierniki beskidzkie	13	44
10	Ciasto drożdżowe	22	65
<b>NAPOJE I SOKI OWOCOWE</b>			
1	Nektar brzoskwiniowy	75	42
2	Sok jabłkowy	100	42
3	Sok pomarańczowy	100	43
4	Sok wieloowocowy	180	83
<b>NAPOJE I SOKI WARZYWNE</b>			
1	Sok buraczany	140	49
2	Sok marchwiowy	100	46
3	Sok pomidorowy	450	72
4	Sok wielowarzywny	220	60
<b>OWOCE ŚWIEŻE</b>			

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WW	kcal
1	Agrest	110	52
2	Ananas	80	45
3	Arbuz	125	46
4	Awokado	240	398
4	Brzoskwinia	100	50
5	Cytryna	130	52
6	Czarne jagody	110	56
7	Czereśnia	75	47
8	Grejpfrut ze skórką	130	53
9	Jabłko	100	50
10	Gruszka	80	46
11	Kiwi	85	51
12	Maliny	190	80
13	Mandarynki	110	51
14	Melon	135	51
15	Morele	135	68
16	Nektarynki	95	48
17	Pomarańcza	110	52
18	Porzeczki czarne	140	71
19	Śliwki	100	79
20	Truskawki	170	56
21	Winogrona	60	43
22	Wiśnia	110	54

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WW	kcal
<b>OWOCE SUSZONE</b>			
1	Banany	12	45
2	Figi	15	47
3	Morele suszone	16	49
4	Rodzyнки	16	46
<b>PRZETWORY OWOCOWE</b>			
1	Powidła śliwkowe	20	43
2	Dżemy nisko-słodzone	30	46
3	Dżemy wysoko-słodzone	15	39
<b>PRZETWORY WARZYWNE KONSERWOWE</b>			
1	Fasolka szparagowa cięta	470	99
2	Groszek zielony	110	81
3	Kukurydza	50	55
<b>WARZYWA O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW</b>			
1	Fasola biała nasiona suche	22	70
2	Groch , nasiona suche	22	71
3	Soja nasiona suche	60	247
4	Soczewica nasiona suche	20	69
5	Ziemniaki	60	43
6	Kukurydza kolby	50	58
7	Bób	120	92
8	Burak	140	59

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WW	kcal
9	Groszek zielony świeży	90	78
<b>WARZYWA O ŚREDNIEJ I NISKIEJ ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW</b>			
1	Brokuły	370	115
1	Brukselka	300	141
2	Cebula	190	65
3	Cukinia	450	76
4	Dynia	200	66
5	Fasolka szparagowa	200	74
6	Kalafior	385	104
7	Kalarepa	230	76
8	Kapusta biała	200	66
9	Kapusta czerwona	240	74
10	Kapusta pekińska	770	123
11	Kapusta włoska	190	82
12	Marchew	190	63
13	Ogórek zielony	420	59
14	Papryka czerwona	220	70
15	Papryka zielona	380	84
16	Pietruszka korzeń	160	78
17	Pomidor	340	68
18	Por	330	95
19	Rzepa	210	69

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WW	kcal
20	Rzodkiewka	520	94
21	Salata zielona lodowa	670	107
22	Seler korzeniowy	360	108
23	Seler naciowy	550	94
24	Szparagi	450	95
25	Szpinak	1100	242
26	Pieczarka świeża	1700	357
27	Kapusta kwaszona	770	123
28	Ogórek kwaszony	710	85
29	Koncentrat pom. 30%	70	69

1 wymiennik węglowodanowy WW jest to taka ilość produktu w gramach która zawiera 10g węglowodanów przyswajalnych – bez błonnika pokarmowego i dotyczy części jadalnej produktu.\*

## TABELA WYMIENNIKÓW TŁUSZCZOWYCH WT

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WT	kcal
<b>TŁUSZCZE ROŚLINNE</b>			
1	Olej słonecznikowy	10	88
2	Olej sojowy	10	88
3	Olej z pestek winogron	10	88
4	Oliwa z oliwek	10	88

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WT	kcal
5	Olej kujawski	10	88
6	Margaryna miękka 80% tł.	12	85
7	Margaryna miękka 70% tł.	14	87
8	Margaryna miękka 60% tł.	16	85
9	Margaryna miękka 50% tł.	20	80
10	Majonez kielecki 63% tł.	15	95
11	Majonez sałatkowy 70% tł.	14	89
<b>TŁUSZCZE ZWIERZĘCE</b>			
1	Masło Extra 82% tł.	12	88
2	Słonina	10	80
3	Smalec	10	88
4	Śmietanka kremowa 30% tł.	30	86
5	Śmietana 18% tł.	55	101
6	Śmietana 12% tł.	80	106
7	Śmietana 9% tł.	110	118
<b>NASIONA</b>			
1	Sezam	15	97
2	Dynia	22	124
3	Słonecznik	22	57
<b>ORZECHY</b>			
1	Migdały	20	120
2	Orzechy włoskie	16	105
3	Orzechy laskowe	16	105

1 wymiennik tłuszczowy WT jest to taka ilość produktu w gramach, która zawiera 10 g tłuszczu w części jadalnej.\*

## TABELA WYMIENNIKÓW BIAŁKOWYCH WBz

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WBz	kcal
<b>MIĘSA SUROWE</b>			
1	Cielęcina, łopatka	50	52
2	Cielęcina, sznycówka	50	53
3	Cielęcina, udziec	50	54
4	Wołowina, pieczeń	50	59
5	Wołowina, polędwica	50	57
6	Pierś z indyka bez skóry	52	44
7	Podudzie z indyka bez skóry	60	60
8	Udziec z indyka bez skóry	50	52
9	Pierś z kurczaka bez skóry	50	50
10	Żołądki z kurczaka	55	57
11	Królik, tuszka	50	78
<b>WĘDLINY</b>			
1	Poład. luksusowa wieprz.	50	89
2	Poład. sopocka wieprz.	50	83
3	Szynka kanapkowa wieprz.	70	71
4	Szynka wieprz.	60	140
5	Szynka wołowa	50	54

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WBz	kcal
6	Szynkówka wołowa	60	51
7	Kiełbasa szynkowa z indyka	60	53
8	Polędwica z indyka	65	68
9	Szynka z indyka	60	50
10	K. delikatesowa z kurczaka	50	55
11	K. szynkowa z kurczaka	60	55
12	Polędwica z piersi z kurczaka	50	46
13	Szynka z piersi kurczaka	50	46
<b>RYBY ŚWIEŻE</b>			
1	Dorsz świeży fil. bez skóry	60	42
2	Łosoś świeży	55	111
3	Makrela świeża	55	100
4	Mintaj świeży	60	44
5	Morszczuk świeży	60	53
6	Sandacz świeży	50	42
7	Sola świeża	60	50
8	Tuńczyk świeży	40	53
<b>RYBY WĘDZONE</b>			
1	Śledź solony	50	109
2	Dorsz wędzony	45	42
3	Łosoś wędzony	45	73
4	Makrela wędzona	50	111
<b>PRZETWORY RYBNE</b>			

Lp.	Nazwa produktu	g / 1 WBz	kcal
1	Sardynka w oleju	40	88
2	Tuńczyk w oleju	40	76
3	Tuńczyk w wodzie	50	48
<b>SERY PODPUSZCZKOWE</b>			
1	Ser edamski tłusty	40	125
2	Ser typu feta	60	129
<b>SERY NIEDOJRZEWAJĄCE</b>			
1	Ser mozzarella	60	141
<b>SERY TWAROGOWE</b>			
1	Ser twar. chudy	50	49
2	Ser twar. półtłusty	55	73
3	Ser twar. homogenizowany	80	129
4	Ser twar. ziarnisty	80	81
5	Ser śmiet. typ Bieluch	140	427
6	Serek łaciaty natur.	172	428
7	Ser topiony, edamski	75	224
<b>JAJA</b>			
1	Jaja kurze całe	80	111
2	Białko jaja kurzego	90	44
3	Żółtko jaja kurzego	65	204

1 wymiennik białkowy WBz jest to taka ilość produktu w gramach która zawiera 10 g białka zwierzęcego w części jadalnej produktu\*

\*Część jadalna produktu to produkt po usunięciu odpadów oczyszczony i obrany z części niejadalnych przeznaczony do bezpośredniego spożycia lub przed obróbką termiczną.

## BIBLIOGRAFIA

- Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K. "Liczymy kalorie" Wydanie III rozszerzone i uzupełnione.

- Strona internetowa [www.ilewazy.pl/](http://www.ilewazy.pl/)







# JADŁOSPIS NA **7** DNI

# DZIEŃ PIERWSZY

ILOŚĆ USTALONYCH WYMIENNIKÓW W CAŁODZIENNYM JADŁOSPISIE				WW	WBz	WT			
				20	4	2,6			
NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
<b>I ŚNIADANIE</b>				<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka	-	Chleb żytni pełnoziarnisty	44	2	106				
		Chleb graham	48	2	112				
		Margaryna miękka 80% tł.	3					0,25	21
		Szynka z piersi z kurczaka	50			1	46		
Sałatka	Warzywa pokroić, dodać kefir i doprawić do smaku.	Papryka zielona	100	0,25	21				
		Ogórek	100	0,25	15				
		Kefir 2% tł.	100	0,5	53				
<b>RAZEM (I ŚNIADANIE)</b>				<b>5</b>	<b>307</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>0,25</b>	<b>21</b>
<b>II ŚNIADANIE</b>				<b>2</b>		<b>0,4</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka	-	Chleb żytni razowy	23	1	53				
		Serek twarogowy homogenizowany	16			0,2	26		
		Szynka z piersi kurczaka	10			0,2	9		
		Ogórek kwaszony	70	0,1	8				
Deser	Do jogurtu dodać pokrojone truskawki i posypać prażonym słonecznikiem.	Jogurt naturalny 2% tł.	80	0,5	48				
		Truskawki	70	0,4	22				

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
Deser	-	Słonecznik prażony	5					0,25	14
<b>RAZEM (II ŚNIADANIE)</b>				<b>2</b>	<b>131</b>	<b>0,4</b>	<b>35</b>	<b>0,25</b>	<b>14</b>
<b>OBIAD</b>				<b>6</b>		<b>1,2</b>		<b>1,6</b>	
<b>ZUPA</b> Kalafiorowa z makaronem	<i>Warzywa czyste odważyć, rozdrobnić na oleju, podsmażyć krótko, podlać wodą i dusić. Po 2 minutach dodać kalafior. Składnik podstawowy gotować do miękkości na koniec dodać przyprawy, zieloną pietruszkę.</i>	Marchew	30	0,15	9				
		Seler	50	0,15	16				
		Pietruszka korzeń	40	0,25	20				
		Por	30	0,10	10				
		Olej roślinny	5					0,5	44
		Kalafior	200	0,5	52				
		Makaron bez jaj z semoliny	10	0,75	36				
<b>II DANIE</b> Mintaj z kaszą jaglaną	<i>Mintaj surowy doprawić przyprawami i dusić w folii aluminiowej.</i>	Mintaj świeży	72			1,2	53		
		Kasza jaglana	38	2,5	133				
<b>WARZYWA</b> Kapusta kwaszona z pieczarkami	<i>Cebule podsmażyć na tłuszczu, dodać pieczarki i dusić aż do odparowania wody. Kapustę kwaszoną ugotować, odcedzić, ostudzoną pokroić, dodać do usmażonych pieczarek, połączyć, doprawić. Fasolkę ugotować w osolonej wodzie z olejem.</i>	Kapusta kwaszona	200	0,25	31				
		Olej roślinny	5					0,5	44
		Pieczarki świeże	170	0,1	36				
		Cebula	50	0,25	16				
		Fasolka szparagowa z wody	155	0,75	56				
		Olej roślinny	6					0,6	54
<b>KOMPOT</b>	<i>Owoce zagotować z wodą.</i>	Porzeczki czarne	35	0,25	19				
<b>RAZEM (OBIAD)</b>				<b>6</b>	<b>434</b>	<b>1,2</b>	<b>53</b>	<b>1,6</b>	<b>142</b>
<b>PODWIECZOREK</b>				<b>2</b>		<b>0,4</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka	-	Bułka grahamka	35	1,75	93				

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
Kanapka	-	Margaryna miękka 80% tł.	4					0,25	21,5
		Ser mozzarella	24			0,4	56		
		Pomidor	85	0,25	17				
<b>RAZEM (PODWIECZOREK)</b>				<b>2</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>56</b>	<b>0,25</b>	<b>21,5</b>
<b>KOLACJA</b>				<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>	
Sałatka z ryżu, mięsa i warzyw + pieczywo	Ryż ugotować wg przepisu, ostudzić. Mięso czyste podsmażyć na oleju, udusić, wystudzić. Brokuły ugotować, wystudzić. Paprykę ugotować, wystudzić. Brokuły blanszować lub dodać surową. Połączyć wszystko razem wraz z koncentratem pomidorowym, doprawić ziołami. Bułkę grahamkę pokroić w kromeczki, podpiec na suchej patelni, potrzebować czosnkiem przed podaniem.	Ryż brązowy	40	2,75	140				
		Mięso z podudzi indyka	60			1	60		
		Olej roślinny	2,5					0,25	22
		Brokuły	185	0,5	58				
		Papryka czerwona	110	0,5	35				
		Koncentrat pomidorowy	35	0,5	35				
		Bułka grahamka	15	0,75	40				
<b>RAZEM (KOLACJA)</b>				<b>5</b>	<b>313</b>	<b>1</b>	<b>60</b>	<b>0,25</b>	<b>22</b>
Napoje bez cukru, woda mineralna bez ograniczeń do posiłków	<b>RAZEM (WSZYSTKIE POSIŁKI)</b>			<b>20</b>	<b>1295</b>	<b>4</b>	<b>250</b>	<b>2,6</b>	<b>199</b>

# DZIEŃ DRUGI

ILOŚĆ USTALONYCH WYMIENNIKÓW W CAŁODZIENNYM JADŁOSPISIE				WW	WBz	WT			
				20	4	2,6			
NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
<b>I ŚNIADANIE</b>				5		1		0,25	
Kanapka	-	Chleb żytni jasny	45	2,5	112				
		Masło extra 82% tł.	3					0,25	22
		Szynka z indyka	60			1	50		
		Koncentrat pomidorowy	35	0,5	34				
Deser	-	Jogurt naturalny ze zbożem	150	2	138				
<b>RAZEM (I ŚNIADANIE)</b>				5	284	1	50	0,25	22
<b>II ŚNIADANIE</b>				2		0,4		0,25	
Kanapka	-	Chleb chrupki	13	1	47				
		Ser typu feta	24			0,4	52		
		Nasiona dyni	5					0,25	31
		Kiwi	85	1	51				
<b>RAZEM (II ŚNIADANIE)</b>				2	98	0,4	52	0,25	31
<b>OBIAD</b>				6		1,2		1,6	
ZUPA Brokułowa z ryżem	Na oleju podsmażyć warzywa a następnie dolać wody i dodać brokuły, gotować do miękkości.	Marchew	30	0,15	9				
		Seler	50	0,15	16				

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
ZUPA Brokułowa z ryżem	<i>Ugotować mięso osobno a wywar wykorzystać do zupy. Ryż ugotować wg przepisu.</i>	Pietruszka korzeń	40	0,25	20				
		Por	30	0,10	10				
		Olej roślinny	5					0,5	44
		Brokuł	150	0,4	46				
		Ryż brązowy	11	0,75	38				
II DANIE Udziec z indyka	<i>Ugotować mięso, zebrać tłuszcz z wywaru i wlać na patelnię. Dodać mięso i lekko podsmażyc.</i>	Mięso z udźca z indyka bez skóry	60			1,2	62		
		Ziemniaki w mundurkach	90	1,5	65				
WARZYWA Salatka z czerwonej kapusty	<i>Poszatkowaną kapustę ugotować, zeszklić cebulę rozdrobioną. Do ostudzonej kapusty dodać cebulę i jabłko starte na tarce. Doprawić do smaku.  Brukselkę ugotować w osolonej wodzie z tłuszczem.</i>	Kapusta czerwona	180	0,75	56				
		Olej roślinny	5					0,5	44
		Cebula	50	0,5	16				
		Jabłko	20	0,2	10				
		Brukselka z wody	150	0,5	70				
		Olej roślinny	6					0,6	54
KOMPOT	<i>Owoce zagotować z wodą.</i>	Jabłko	75	0,75	38				
<b>RAZEM (OBIAD)</b>				<b>6</b>	<b>384</b>	<b>1,2</b>	<b>62</b>	<b>1,6</b>	<b>142</b>
<b>PODWIECZOREK</b>				<b>2</b>		<b>0,4</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka	-	Chleb wiejski	35	1,75	86				
		Margaryna 50% tł.	5					0,25	20
		Tuńczyk z wody	20			0,4	19		
		Ogórek kwaszony	100	0,15	13				
		Rzodkiewka	60	0,10	10				
<b>RAZEM (PODWIECZOREK)</b>				<b>2</b>	<b>109</b>	<b>0,4</b>	<b>19</b>	<b>0,25</b>	<b>20</b>

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
<b>KOLACJA</b>				<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka z wędliną + surówka	<i>Poszatkować kapustę, dodać startą na grubej tarce marchew i rozdrobnioną cebulę, doprawić zieloną pietruszką i przyprawami.</i>	Chleb baltonowski	85	4,25	221				
		Margaryna 50% tł.	5					0,25	20
		Szynka wołowa	50			1	54		
		Kapusta kwaszona	150	0,2	24				
		Marchew	60	0,3	19				
		Jabłko	25	0,25	13				
<b>RAZEM (KOLACJA)</b>				<b>5</b>	<b>277</b>	<b>1</b>	<b>54</b>	<b>0,25</b>	<b>20</b>
<i>Napoje bez cukru, woda mineralna bez ograniczeń do posiłków</i>	<b>RAZEM (WSZYSTKIE POSIŁKI)</b>			<b>20</b>	<b>1152</b>	<b>4</b>	<b>237</b>	<b>2,6</b>	<b>235</b>

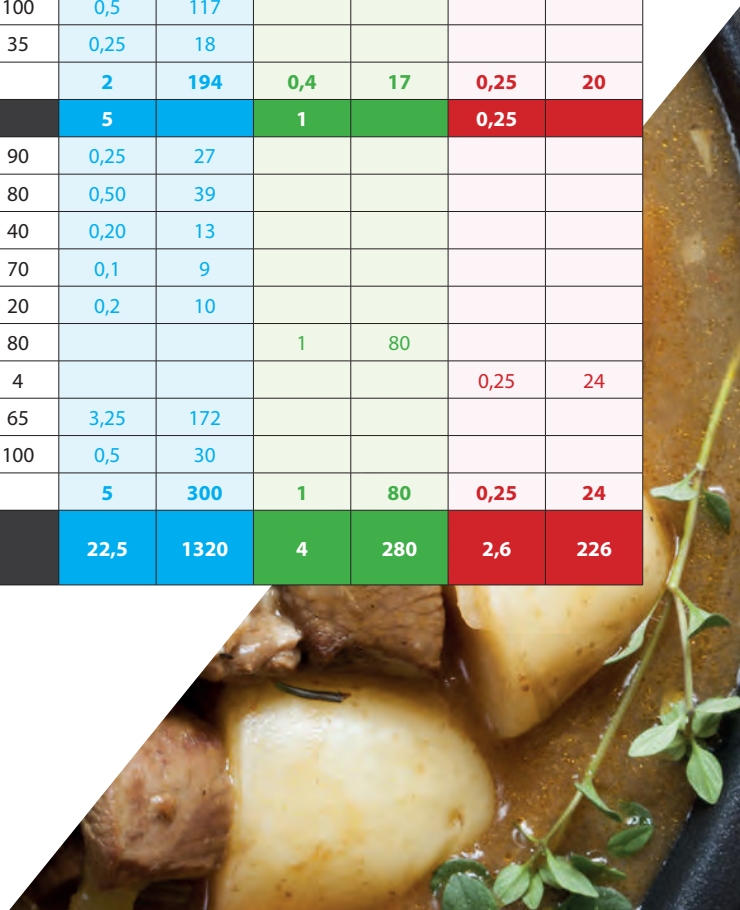
# DZIEŃ TRZECI

ILOŚĆ USTALONYCH WYMIENNIKÓW W CAŁODZIENNYM JADŁOSPISIE					WW	WBz	WT			
					20	4	2,6			
NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POZIŁKI						
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal	
<b>I ŚNIADANIE</b>					<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka		Chleb zwykły	55	2,75	140					
		Margaryna 50% tł.	5						0,25	20
		Polędwica sopocka	50			1	83			
Deser	Do jogurtu naturalnego wyspać płatki owsiane i pokrojone w kostkę morele suszone.	Jogurt naturalny 2% tł.	160	1	96					
		Płatki owsiane surowe	12	0,75	45					
		Morela suszona	8	0,5	25					
<b>RAZEM (I ŚNIADANIE)</b>					<b>5</b>	<b>306</b>	<b>1</b>	<b>83</b>	<b>0,25</b>	<b>20</b>
<b>II ŚNIADANIE</b>					<b>2</b>		<b>0,4</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka		Chleb graham	42	1,75	98					
		Margaryna 50% tł.	2,5						0,25	20
		Ser twarogowy ziarnisty	32			0,4	32			
		Sok pomidorowy	110	0,25	18					
<b>RAZEM (II ŚNIADANIE)</b>					<b>2</b>	<b>116</b>	<b>0,4</b>	<b>32</b>	<b>0,25</b>	<b>20</b>
<b>OBIAD</b>					<b>6</b>		<b>1,2</b>		<b>1,6</b>	



NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
ZUPA Ogórkowa z ziemniakami	Na oleju podsmażyć warzywa (bez ogórków). Do miękkich warzyw dodać rozdrobnione na tarce ogórki i smażyć jeszcze chwilę. Osobno ugotować ziemniaki i dodać do zupy.	Marchew	30	0,15	9				
		Seler	50	0,15	16				
		Pietruszka korzeń	40	0,25	20				
		Por	30	0,10	10				
		Olej roślinny	6					0,6	54
		Ogórek kwaszony	150	0,2	17				
		Ziemniak	45	0,75	32				
II DANIE Gulasz z żołądków drobiowych	Ugotować żołądki osobno. Cebulę dusić na tłuszczu z wywaru, dodać pokrojone pieczarki. Wywar można wykorzystać do zupy. Kaszę ugotować wg przepisu na pakowaniu.	Żołądki z kurczaka	66			1,2	68		
		Cebula	50	0,25	16				
		Pieczarki	170	0,1	36				
		Kasza gryczana	32	2	112				
WARZYWA Sałatka z białej kapusty	Kapustę poszatkowaną ugotować na półtwardo. Dodać marchew startą na grubej tarce, jabłko i cebulę rozrobioną. Doprawić do smaku.	Kapusta biała	150	0,75	50				
		Marchew	50	0,25	16				
		Jabłka	30	0,3	15				
		Cebula	50	0,25	16				
		Olej roślinny	10					1	88
KOMPOT	Owoce zagotować z wodą.	Śliwka świeża	50	0,5	39				
<b>RAZEM (OBIAD)</b>				<b>6</b>	<b>404</b>	<b>1,2</b>	<b>68</b>	<b>1,6</b>	<b>142</b>
<b>PODWIECZOREK</b>				<b>2</b>		<b>0,4</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka	-	Chleb chrupki	16	1,25	59				
		Margaryna 50% tł.	5					0,25	20
		Dorsz wędzony	18			0,4	17		

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
Deser	Owoce wymieszać z jogurtem.	Jogurt grecki	100	0,5	117				
		Czarna porzeczka	35	0,25	18				
<b>RAZEM (PODWIECZOREK)</b>				<b>2</b>	<b>194</b>	<b>0,4</b>	<b>17</b>	<b>0,25</b>	<b>20</b>
<b>KOLACJA</b>				<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>	
Sałatka jarzynowa + pieczywo i sok wielowarzywny	Warzywa korzeniowe ugotować na miękko, nie rozgotować. Pokroić w kostkę, dodać ugotowane na twardo jajko i majonez, po czym wymieszać. Bułkę graham można podpiec na suchej patelni.	Seler	90	0,25	27				
		Pietruszka korzeń	80	0,50	39				
		Marchew	40	0,20	13				
		Ogórek kwaszony	70	0,1	9				
		Jabłko	20	0,2	10				
		Jajko	80			1	80		
		Majonez 63% tł.	4					0,25	24
		Bułka graham	65	3,25	172				
Sok wielowarzywny	100	0,5	30						
<b>RAZEM (KOLACJA)</b>				<b>5</b>	<b>300</b>	<b>1</b>	<b>80</b>	<b>0,25</b>	<b>24</b>
Napoje bez cukru, woda mineralna bez ograniczeń do posiłków	<b>RAZEM (WSZYSTKIE POSIŁKI)</b>			<b>22,5</b>	<b>1320</b>	<b>4</b>	<b>280</b>	<b>2,6</b>	<b>226</b>



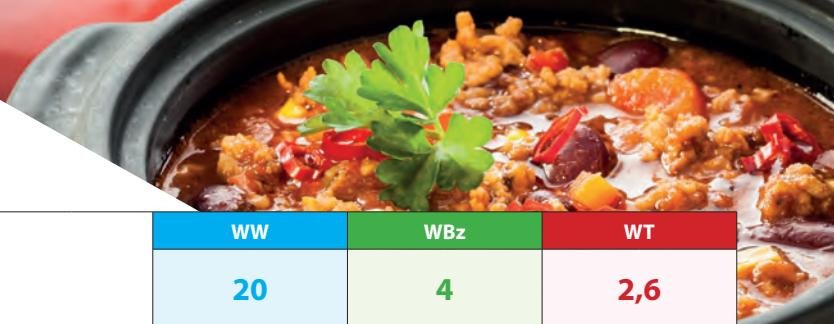
# DZIEŃ CZWARTY

ILOŚĆ USTALONYCH WYMIENNIKÓW W CAŁODZIENNYM JADŁOSPISIE					WW	WBz	WT			
					20	4	2,6			
NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI						
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal	
<b>I ŚNIADANIE</b>					5		1		0,25	
Kanapka		Chleb żytni pełnoziarnisty	55	2,5	132					
		Margaryna 50% tł.	5						0,25	20
		Jajko gotowane na miękko	40			0,5	55			
		Szynka z piersi z indyka	25			0,5	23			
Deser	Pokrojony arbuz dodać do kefiru.	Kefir 2 % tł.	200	1	107					
		Arbuz	185	1,5	69					
<b>RAZEM (I ŚNIADANIE)</b>					5	308	1	78	0,25	20
<b>II ŚNIADANIE</b>					2		0,4		0,25	
Kanapka		Chleb wiejski	35	1,75	88					
		Margaryna 50% tł.	5						0,25	20
		Szynka kanapkowa wieprzowa	28			0,4	28			
		Papryka czerwona	55	0,25	17					
<b>RAZEM (II ŚNIADANIE)</b>					2	105	0,4	28	0,25	20
<b>OBIAD</b>					6		1,2		1,6	

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
ZUPA Kapuśniak z ziemniakami	Warzywa korzeniowe udusić na oleju, kapustę kwaszoną ugotować osobno. Po ugotowaniu, odcedzić, pokroić i dodać do wywaru.	Marchew	30	0,15	9				
		Seler	50	0,15	16				
		Pietruszka korzeń	40	0,25	20				
		Por	30	0,10	10				
		Olej roślinny	4					0,6	54
		Kapusta kwaszona	210	0,3	37				
		Ziemniaki	45	0,75	32				
II DANIE Filet z dorsza z ziemniakami	Rybę oprószyć ziołami i smażyć w papierusie.	Dorsz filet bez skóry	72			1,2	50		
		Olej roślinny	10					1	88
		Ziemniaki	120	2	86				
WARZYWA	Salatę zieloną poszatkować, dodać pokrojoną w kostkę paprykę i wymieszać z jogurtem naturalnym.	Salata zielona lodowa	200	0,3	32				
		Papryka czerwona	55	0,25	18				
		Jogurt naturalny 2 % tł.	120	0,75	72				
		Kalaflor z wody	200	0,5	52				
KOMPOT	Owoce zagotować z wodą.	Czereśnie	35	0,5	24				
<b>RAZEM (OBIAD)</b>				<b>6</b>	<b>408</b>	<b>1,2</b>	<b>50</b>	<b>1,6</b>	<b>142</b>
<b>PODWIECZOREK</b>				<b>2</b>		<b>0,4</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka		Chleb graham	42	1,75	98				
		Margaryna 50% tł.	5					0,25	20
		Półdewica z indyka	26			0,4	27		
		Seler naciowy	135	0,25	24				
<b>RAZEM (PODWIECZOREK)</b>				<b>2</b>	<b>122</b>	<b>0,4</b>	<b>27</b>	<b>0,25</b>	<b>20</b>

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
<b>KOLACJA</b>				<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>	
Rissotto mięsno-warzywne	Ryż ugotować wg przepisu. Mięso usmażyć na oleju. Warzywa ugotować. Połączyć ryż z mięsem i warzywami. Dodać koncentrat pomidorowy. Doprawić ziołami.	Pierś z kurczaka bez skóry	50			1	50		
		Olej roślinny	2,5					0,25	22
		Brokuł	110	0,3	35				
		Seler korzeń	90	0,25	27				
		Pietruszka korzeń	50	0,3	23				
		Koncentrat pomidorowy 30%	15	0,2	14				
		Cebula	60	0,3	20				
		Marchew	30	0,15	9				
		Ryż brązowy suchy	52	3,5	179				
<b>RAZEM (KOLACJA)</b>				<b>5</b>	<b>307</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>22</b>
Napoje bez cukru, woda mineralna bez ograniczeń do posiłków.	<b>RAZEM (WSZYSTKIE POSIŁKI)</b>			<b>20</b>	<b>1250</b>	<b>4</b>	<b>233</b>	<b>2,6</b>	<b>22</b>

# DZIEŃ PIĄTY



ILOŚĆ USTALONYCH WYMIENNIKÓW W CAŁODZIENNYM JADŁOSPISIE				WW	WBz	WT			
				20	4	2,6			
NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
<b>I ŚNIADANIE</b>				5		1		0,25	
Kanapka	-	Chleb beskidzki	70	3,5	182				
		Margaryna 50% tł.	5					0,25	20
		Łosoś wędzony	45			1	73		
		Rzepa	100	0,5	34				
Sałatka z pomidora i maślanki	-	Pomidor	170	0,5	34				
		Maślanka 0,5% tł.	100	0,5	39				
<b>RAZEM (I ŚNIADANIE)</b>				5	289	1	73	0,25	20
<b>II ŚNIADANIE</b>				2		0,4		0,25	
Kanapka	-	Chleb chrupki	23	1,75	82				
		Margaryna 50% tłuszczu	5					0,25	20
		Ser twarogowy homogenizowany	16			0,2	26		
		Szynka z indyka	12			0,2	9		
		Morela świeża	35	0,25	17				
<b>RAZEM (II ŚNIADANIE)</b>				2	99	0,4	35	0,25	20
<b>OBIAD</b>				6		1,2		1,6	

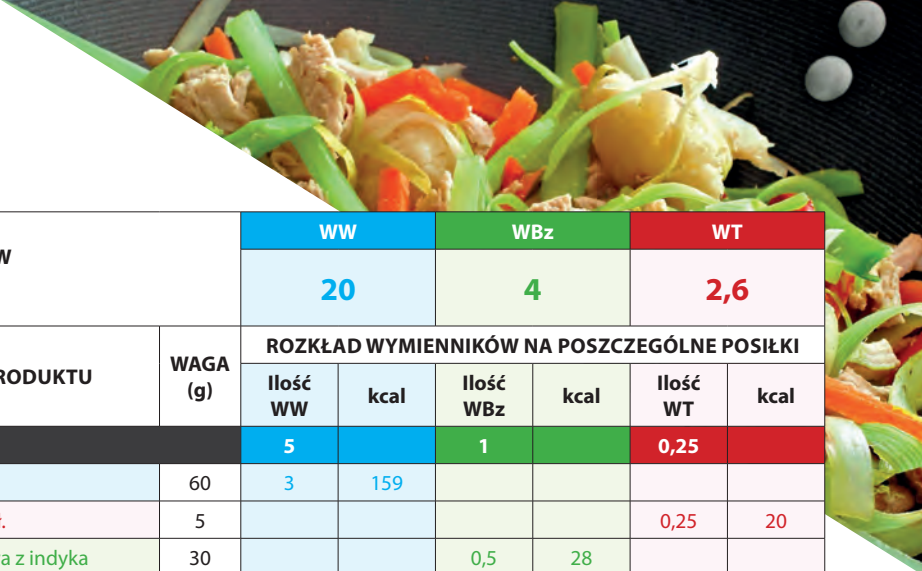
NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
ZUPA Pomidorowa z makaronem	Warzywa podsmażyć krótko a następnie podlać wodą i dusić. Dodać koncentrat pomidorowy, dopełnić wodą. Dodać makaron ugotowany wg przepisu.	Marchew	30	0,15	9				
		Seler	50	0,15	16				
		Pietruszka korzeń	40	0,25	20				
		Por	30	0,10	10				
		Olej roślinny	5					0,5	44
		Koncentrat pomidorowy	35	0,5	35				
		Makaron razowy	30	2	104				
II DANIE Cielęcina z kaszą pęczak	Mięso oplukać i osuszyć. Uformować plaster i podsmażyć na oleju. Dodać cebulę i podlać wodą. Dusić do miękkości. Kaszę ugotować na sypko.	Udziec cielęcy	60			1,2	65		
		Olej roślinny	5					0,5	44
		Cebula	60	0,3	20				
		Kasza pęczak	20	1,5	72				
WARZYWA Surówka z kapusty pekińskiej	-	Kapusta pekińska	230	0,3	37				
		Ogórek kwaszony	70	0,1	9				
		Papryka czerwona	30	0,15	11				
		Jabłko	50	0,5	25				
		Olej roślinny	6					0,6	54
NAPÓJ	-	Woda niegazowana z cytryną i miętą	200						
<b>RAZEM (OBIAD)</b>				<b>6</b>	<b>368</b>	<b>102</b>	<b>65</b>	<b>1,6</b>	<b>140</b>
<b>PODWIECZOREK</b>				<b>2</b>	<b></b>	<b>0,4</b>	<b></b>	<b>0,25</b>	<b></b>
Kanapka	-	Chleb żytni razowy	40	1,75	93				
		Śmietana 18% tł.	13					0,25	25
		Ser twarogowy homogenizowany	32			0,4	52		

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
Kanapka	-	Rzodkiewka	130	0,25	24				
<b>RAZEM (PODWIECZOREK)</b>				<b>2</b>	<b>117</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>0,25</b>	<b>25</b>
<b>KOLACJA</b>				<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>	
Sałatka jarzynowa z jajkiem + pieczywo	<i>Jajko ugotować na twardo. Warzywa, kawałek i brokuły ugotować, wystudzić. Pokroić twardego pomidora w kostkę. Warzywa ugotowane rozdrobnić na różyczki, dodać pomidor i rozdrobioną sałatę. Dodać majonez, wymieszać i doprawić. Z chleba graham sporządzić grzanki w piekarniku.</i>	Brokuł	110	0,3	34				
		Kawałek	80	0,2	20				
		Sałatka lodowa	130	0,2	21				
		Pomidor	100	0,3	20				
		Jajko	80			1	111		
		Majonez 63% tł.	4					0,25	24
		Butka grahamka	80	4	212				
<b>RAZEM (KOLACJA)</b>				<b>5</b>	<b>307</b>	<b>1</b>	<b>55</b>	<b>0,25</b>	<b>24</b>
<i>Napoje bez cukru, woda mineralna bez ograniczeń do posiłków.</i>	<b>RAZEM (WSZYSTKIE POSIŁKI)</b>			<b>20</b>	<b>1180</b>	<b>4</b>	<b>336</b>	<b>2,6</b>	<b>231</b>





# DZIEŃ SZÓSTY



ILOŚĆ USTALONYCH WYMIENNIKÓW W CAŁODZIENNYM JADŁOSPISIE				WW	WBz	WT			
				20	4	2,6			
NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POŚIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
<b>I ŚNIADANIE</b>				5		1		0,25	
Kanapka		Bułka grahamka	60	3	159				
		Margaryna 50% tł.	5					0,25	20
		Kiełbasa szynkowa z indyka	30			0,5	28		
		Ser twarogowy ziarnisty	40			0,5	40		
Deser	Platki owsiane dodać do jogurtu i wymieszać.	Jogurt bananowy 1,5% tł.	100	1	71				
		Platki owsiane	8	0,5	30				
		Sok wielowarzywny	110	0,5	30				
<b>RAZEM (I ŚNIADANIE)</b>				5	289	1	68	0,25	20
<b>II ŚNIADANIE</b>				2		0,4		0,25	
Deser	Kaszę jaglaną ugotować. Dodać ser twarogowy zmiksowany i następnie wymieszać. Na końcu dodać owoce rozrobione w kostkę i posypać prażonym słonecznikiem.	Kasza jaglana	11	0,75	40				
		Kiwi	85	1	51				
		Platki kukurydziane	4	0,25	12				
		Ser śmietankowy Bieluch	56			0,4	171		
		Słonecznik	5					0,25	14
<b>RAZEM (II ŚNIADANIE)</b>				2	103	0,4	171	0,25	14

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI						
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal	
<b>OBIAD</b>				<b>6</b>		<b>1,2</b>		<b>1,6</b>		
<b>ZUPA</b> Krupnik z warzywami	<i>Warzywa korzeniowe udusić na oleju, kapustę kwaszoną ugotować osobno. Po ugotowaniu, odcedzić, pokroić i dodać do warzyw. Dodać wodę. Część wywaru warzywnego odlać i przeznaczyć do ugotowania pulpetów mięsnych. Kasze ugotować osobno i dodać do wywaru warzywnego. Doprawić.</i>	Marchew	30	0,15	9					
		Seler	50	0,15	16					
		Pietruszka korzeń	40	0,25	20					
		Por	30	0,10	10					
		Kapusta włoska	100	0,5	37					
		Olej roślinny	6						0,6	54
		Kasza jęczmienna pęczak	7	0,5	24					
<b>II DANIE</b> Pulpety z udźca indyka	<i>Mięso optukać, osuszyć i zmielić. Podsmażyć cebulę na oleju i dodać do mięsa. Wbić jajko. Uformować pulpety i podsmażyć na oleju. Podlać wodą i dusić do miękkości.</i>	Udziec z indyka bez skóry	50			1	52			
		Bułka pszenna tarta	5	0,3	17					
		Jajko surowe	16			0,2	22			
		Ziemniaki	90	1,5	64					
<b>WARZYWA</b> Surówka z warzyw mieszanych	<i>Poszatkować kapustę, rozdrobnić pozostałe warzywa i połączyć. Dodać olej i doprawić do smaku.</i>	Marchew	95	0,5	32					
		Kapusta biała	150	0,75	50					
		Papryka zielona	75	0,2	17					
		Ogórek kwaszony	70	0,1	9					
		Jabłko	50	0,5	25					
		Olej roślinny	10						1	88
<b>KOMPOT</b>	<i>Owoce zagotować z wodą.</i>	Truskawki	85	0,5	28					
<b>RAZEM (OBIAD)</b>				<b>6</b>	<b>358</b>	<b>1,2</b>	<b>74</b>	<b>1</b>	<b>142</b>	
<b>PODWIECZOREK</b>				<b>2</b>		<b>0,4</b>		<b>0,25</b>		
Kanapka	-	Chleb żytni razowy	35	1,5	80					

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
Kanapka	<i>Rzodkiewkę i ogórek rozdrobnić, dodać oleju i przyprawić.</i>	Tuńczyk w oleju	16			0,4	30		
		Rzodkiewka	130	0,25	24				
		Ogórek świeży	100	0,25	14				
		Olej roślinny	2,5					0,25	22
<b>RAZEM (PODWIECZOREK)</b>				<b>2</b>	<b>118</b>	<b>0,4</b>	<b>30</b>	<b>0,25</b>	<b>22</b>
<b>KOLACJA</b>				<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>	
Pasta z mięsa i jarzyn + pieczywo	<i>Rozdrobnione mięso podsmażyć na oleju, dodać warzywa w całości lub rozdrobione ręcznie na duże kawałki. Uduśzone mięso i warzywa ostudzić i zblendować na pastę, poprawiając do smaku. Pastę posmarować pieczywo.</i>	Mięso wołowina pieczeń	50			1	59		
		Olej roślinny	2,5					0,25	22
		Seler	90	0,25	27				
		Pietruszka korzeń	40	0,25	20				
		Marchew	50	0,25	16				
		Chleb żytni pełno-razowy	88	4	212				
		Pomidor	80	0,25	17				
<b>RAZEM (KOLACJA)</b>				<b>5</b>	<b>292</b>	<b>1</b>	<b>59</b>	<b>0,25</b>	<b>22</b>
<i>Napoje bez cukru, woda mineralna bez ograniczeń do posiłków.</i>	<b>RAZEM (WSZYSTKIE POSIŁKI)</b>			<b>22,5</b>	<b>1160</b>	<b>4,5</b>	<b>402</b>	<b>2,6</b>	<b>220</b>

# DZIEŃ SIÓDMY

ILOŚĆ USTALONYCH WYMIENNIKÓW W CAŁODZIENNYM JADŁOSPISIE				WW	WBz	WT				
				20	4	2,6				
NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI						
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal	
<b>I ŚNIADANIE</b>				<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>		
Kanapka	-	Chleb beskidzki	30	1,5	78					
		Margaryna 50% tł.	5					0,25	20	
		Szynka kanapkowa wieprzowa	70			1	71			
		Koncentrat pomidorowy 30%	15	0,2	14					
		Ogórek zielony	200	0,5	29					
Deser	-	Ciasto drożdżowe własnego wypieku	62	2,8	182					
<b>RAZEM (I ŚNIADANIE)</b>				<b>5</b>	<b>303</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	<b>0,25</b>	<b>20</b>	
<b>II ŚNIADANIE</b>				<b>2</b>		<b>0,4</b>		<b>0,25</b>		
Deser	<i>Jogurt naturalny dodać do serka twarogowego. Wyspać czarne jagody, posypać orzechami i chrupkami kukurydzianymi.</i>	Jogurt naturalny 2% tł.	160	1	96					
		Czarne jagody	55	0,5	28					
		Orzechy włoskie	4						0,25	26
		Ser twarogowy ziarnisty	32			0,4	32			
		Chrupki kukurydziane	6	0,5	24					
<b>RAZEM (II ŚNIADANIE)</b>				<b>2</b>	<b>148</b>	<b>0,4</b>	<b>32</b>	<b>0,25</b>	<b>26</b>	
<b>OBIAD</b>				<b>6</b>		<b>1,2</b>		<b>1,6</b>		

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
<b>ZUPA</b> Piecarkowa z makaronem razowym	<i>Warzywa korzeniowe podsmażyć krótko na oleju, dodać rozdrobione pieczarki i dalej gotować. Dodać ugotowany makaron do zupy.</i>	Marchew	30	0,15	9				
		Seler korzeń	50	0,15	16				
		Pietruszka korzeń	40	0,25	20				
		Por	30	0,10	10				
		Olej roślinny	5					0,5	44
		Pieczarka świeża	250	0,15	54				
		Makaron razowy	7,5	0,5	27				
<b>II DANIE</b> Sola duszona w ziołach	<i>Rybę oprószyć ziołami i smażyć w pergaminie. Ugotować ziemniaki.</i>	Sola świeża	72			1,2	60		
		Olej roślinny	5					0,5	44
		Ziemniaki całe z wody	90	1,5	65				
<b>WARZYWA</b> Sos warzywny duszony	<i>Pokroić warzywa korzeniowe w słupki, podsmażyć na oleju i dodać trochę wody. Do uduszonych warzyw dodać koncentrat pomidorowy. Warzywa podawać na gorąco.</i>	Marchew	50	0,25	16				
		Seler	90	0,25	27				
		Pietruszka	120	0,75	59				
		Koncentrat pomidorowy 30%	35	0,5	34				
		Olej roślinny	6					0,6	54
		Kalarepa	200	0,85	65				
<b>NAPÓJ</b>	-	Sok wieloowocowy	110	0,6	50				
		Woda	100						
<b>RAZEM (OBIAD)</b>				<b>6</b>	<b>452</b>	<b>1,2</b>	<b>60</b>	<b>1,6</b>	<b>142</b>
<b>PODWIECZOREK</b>				<b>2</b>		<b>0,4</b>		<b>0,25</b>	
Kanapka z pastą jajeczną	-	Chleb wiejski	25	1,25	63				
		Jajko gotowane	32			0,4	45		

NAZWA POSIŁKU	SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA	NAZWA PRODUKTU	WAGA (g)	ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI					
				Ilość WW	kcal	Ilość WBz	kcal	Ilość WT	kcal
Kanapka z pastą jajeczną	<i>Ugotować jajko na twardo i pokroić w kostkę. Jogurt wymieszać z majonezem, dodać rozdrobione jajko. Posmarować pastą chleb, położyć sałatę i pomidora.</i>	Majonez sałatkowy 70% tł.	4					0,25	23
		Sałata lodowa	130	0,2	21				
		Pomidor	100	0,3	20				
		Jogurt typu greckiego	50	0,25	59				
<b>RAZEM (PODWIECZOREK)</b>				<b>2</b>	<b>163</b>	<b>0,4</b>	<b>45</b>	<b>0,25</b>	<b>23</b>
<b>KOLACJA</b>				<b>5</b>		<b>1</b>		<b>0,25</b>	
Bigos z kapusty, mięsa i warzyw	<i>Mięso oczyszczone, rozdrobione w kostkę podsmażyć krótko na oleju. Ugotować osobno kapustę kwaszoną, ostudzić i pokroić. Warzywa korzeniowe rozdrobione na tarce o dużych oczkach dodać do miękkiego mięsa. Do miękkich składników dodać koncentrat pomidorowy. Doprawić do smaku.</i>	Mięso z podudzi z indyka bez skóry	60			1	60		
		Olej roślinny	2,5					0,25	22
		Kapusta kwaszona	220	0,3	37				
		Kapusta biała	180	0,9	59				
		Pietruszka korzeń	30	0,2	16				
		Seler	40	0,1	11				
		Koncentrat pomidorowy	35	0,5	34				
Chleb żytni pełnoziarnisty	66	3	159						
<b>RAZEM (KOLACJA)</b>				<b>5</b>	<b>316</b>	<b>1</b>	<b>60</b>	<b>0,25</b>	<b>22</b>
<i>Napoje bez cukru, woda mineralna bez ograniczeń do posiłków</i>	<b>RAZEM (WSZYSTKIE POSIŁKI)</b>			<b>20</b>	<b>1382</b>	<b>4</b>	<b>268</b>	<b>2,6</b>	<b>233</b>



**6xU**

**ZDROWIE**

## **Urozmaicenie 1**

Urozmaicenie pożywienia poprzez różnorodność wyboru produktów z piramidy gwarantuje dostarczanie odpowiedniej ilości energii i niezbędnych składników

## **Umiarkowanie 2**

Jedz w ilościach umiarkowanych o małej objętości, 4-5 razy dziennie

## **Uregulowanie 3**

Jedz regularnie o stałych porach dnia, godzinach

## **Uprawiaj 4**

Sport, bądź aktywny fizycznie dostosowując aktywność do możliwości i stanu zdrowia

## **Unikaj 5**

Nadwagi, otyłości, stresu, alkoholu i używek

## **Uśmiechaj się 6**

Często i szczerze

Informujemy, że niniejszy materiał zawiera informacje ogólne, które nie mogą służyć do dokonywania zmian w dotychczasowym leczeniu bez konsultacji z lekarzem prowadzącym. Autor i wydawca nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje wynikające z niewłaściwego zastosowania informacji zawartych w poradniku.

Bibliografia:

1. Ciborowska Helena, Rudnicka Anna, „Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka” PZWL Wydanie III uzupełnione
2. Kunachowicz H, Nadolna I, Przygoda Beata, Iwanow K. „Liczymy kalorie” Wydanie III rozszerzone i uzupełnione.
3. „Medycyna praktyczna” Lekarz rodzinny przedruk z numeru 2/2017 dotyczy zaleceń PTD

# NOTATKI

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

# PRAWDŁOWY SPOSÓB ŻYWIENIA

Prawidłowy sposób żywienia to jeden z najważniejszych czynników, które mogą ochronić człowieka przed rozwojem chorób. Cukrzyca jest chorobą zależną od żywienia, dlatego też bardzo istotne jest co i w jakich ilościach spożywamy każdego dnia.

Leczenie żywieniowe w cukrzycy jest zindywidualizowane i dostosowane do sytuacji klinicznej chorego i stopnia zaawansowania choroby. Odpowiednio ułożona dieta pozwoli na utrzymanie odpowiedniego poziomu glukozy we krwi, co na pewno przełoży się na jakość życia pacjentów.



**Diagnosis**<sup>®</sup>

Diagnosis S.A.  
ul. Gen. W. Andersa 38A,  
15-113 Białystok, Polska  
[www.diagnosis.pl](http://www.diagnosis.pl)