

DIETA DLA KOBIET W CIAŻY

2200 KCAL



Materiał opracowała
mgr Regina Kijewska
edukator diabetologiczny, dietetyk
Centrum Medyczne CEMED Łomża



POZNAJ SYSTEM ISTELE CARE, KTÓRY POMAGA LEPIEJ KONTROLOWAĆ CUKRZYCĘ



Poziom
Glukozy



Ciśnienie
Krwi



Analiza
Składu Ciała



Temperatura
Ciała



Badanie
EKG



Potrzebujesz pomocy w obsłudze systemu Istel Care?

Skontaktuj się z nami:

e-mail: istelcare@diagnosis.pl

tel. 885 961 858 (pon-pt w godz. 8.00-16.00)

„Zdrowie jest najcenniejszą zdobyczą,
a zadowolenie największym bogactwem.”

- Budda Siakjamuni

Prawidłowe odżywianie kobiet w ciąży ma ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka.

Dieta powinna być indywidualnie dobrana do pacjenta w porozumieniu
z lekarzem prowadzącym.



CUKRZYCA CIĄŻOWA

Praktyczne zalecenia żywieniowe

Otrzymałaś ten poradnik, bo najprawdopodobniej właśnie dowiedziałaś się, że masz cukrzycę ciążową, czyli Twój poziom glukozy we krwi jest wyższy niż powinien.

Jesteś przerażona, zaskoczona, zastanawiasz się, co teraz!

Postaramy się w tym poradniku wyjaśnić Ci co to jest cukrzyca ciążowa, jak postępować, co jeść, abyś czuła się bezpiecznie, by cukrzyca nie stanowiła zagrożenia dla Ciebie i Twojego dziecka.

1. Jak rozpoznać cukrzycę ciążową?

Rozpoznanie cukrzycy

1 wizyta (ok. 10 tc) - ocena ryzyka, badanie poziomu glikemii na czczo

- **jeśli norma (do 92 mg/dl):**
24 - 28 tc test OGTT (doustny test obciążenia glukozą 75 g)
- **jeśli podwyższona wartość glikemii na 1 wizycie (92 - 125 mg/dl):**
Test OGTT (doustny test obciążenia glukozą 75 g)
(+) 24 - 28 tc test OGTT (doustny test obciążenia glukozą 75 g)

Na czym polega test OGTT (krzywa cukrowa)?



Pobranie krwi
na czczo



Wypicie roztworu
75 g glukozy



Pobranie krwi godzinę po
wypiciu roztworu 75 g glukozy

Pobranie krwi dwie godziny po
wypiciu roztworu 75 g glukozy

Jak przygotować się do OGTT?

- zapytaj w laboratorium, czy powinnaś kupić glukozę
- do laboratorium zgłoś się na czczo (8-10 godz. od ostatniego posiłku)
- przynajmniej 3 dni przed wykonaniem badania stosuj dietę standardową
- roztwór 75 g glukozy rozpuść w 250-300ml wody
- do roztworu 75 glukozy nie dodawaj cytryny ani innych dodatków smakowych (nie jest zalecana glukoza smakowa)
- roztwór glukozy wypij w czasie 5 min.
- w trakcie trwania badania usiądź i czekaj na kolejne pobranie krwi, nie spaceruj

Jakie są normy OGTT?

Kryteria rozpoznania cukrzycy ciążowej na podstawie wyników 75 g OGTT według IADPSG 2010 i WHO 2013 (Zalecenia PTD 2022).

IADPSG — International Association of Diabetes in Pregnancy Study Groups; WHO (World Health Organization) — Światowa Organizacja Zdrowia; 75 g OGTT (oral glucose tolerance test) — doustny test tolerancji 75 g glukozy

Stężenie glukozy w osoczu

	mg/dl	mmol/l
Na czczo	92-125	5,1-6,9
60. minuta	≥180	≥10,0
120. minuta	153-199	8,5-11

Jakie są konsekwencje hiperglikemii w ciąży?

- makrosomia, urodzenie dziecka z dużą masą urodzeniową powyżej 4 kg
- dystocja barkowa (sytuacja położnicza dotycząca problemów z urodzeniem barków zaklinowanych w miednicy matki)
- przedwczesny poród
- poronienie
- hipoglikemia u noworodka po urodzeniu
- zwiększone ryzyko otyłości u dziecka

Samokontrola cukrzycy ciężzowej



- Na czczo i przed posiłkami 70-90 mg/dl (3,9-5,0 mmol/l)
- 1 godz. po rozpoczęciu posiłku < 140 mg/dl (<7,8 mmol/l) lub po 2 godz. <120 mg/dl (6,7 mmol/l)
- Między 2.00-4.00 w nocy 70-90 mg/dl (3,9-5,0 mmol/l)



Jak prowadzić dzienniczek samokontroli?

Korzystaj regularnie z dzienniczka samokontroli. Obserwuj jak posiłki, leki i aktywność fizyczna wpływają na poziom glikemii. Uzgodnij ze swoim lekarzem prowadzącym, które wartości powinny być regularnie sprawdzane.

Jak korzystać z dzienniczka?

- wpisz datę pomiarów
- wykonaj pomiar glikemii przed pierwszym posiłkiem, wpisz wynik w kolumnę na czczo
- wykonuj pomiary glikemii 1 godzinę po posiłku.
- wykonuj pomiary glikemii zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego
- **swoje pomiary z glukometru możesz przesłać do aplikacji Istel Health zainstalowanej na Twoim telefonie**



Pamiętaj o regularnej samokontroli glikemii.

Kiedy mogą pojawić się ciała ketonowe w moczu?

- W przypadku ograniczenia węglowodanów w diecie matki, nieświadomego „głodzenia”.
- W przypadku długotrwałego niedoboru insuliny (glukoza nie trafia do komórek ciała, organizm zaczyna pozyskiwać ją z tłuszczów, świadczy to najczęściej o zbyt małej ilości węglowodanów w diecie).
- W przypadku braku szóstego posiłku, który ma zapobiegać hipoglikemii w nocy/o poranku i porannej ketonurii (obecność acetonu w moczu).
- Dieta wymaga modyfikacji lub konieczne jest włączenie insuliny.

2. Cukrzyca ciążowa- zalecenia dietetyczne

Kontrolowany przyrost masy ciała

Częste i urozmaicone posiłki
(najczęściej 6 posiłków)

Ograniczenie źródeł nasyconych kwasów tłuszczowych, zwiększony udział tłuszczu roślinnego

Zminimalizowanie użycia soli kuchennej, można zastąpić ją naturalnymi ziołami, możliwość użycia soli potasowej

Dieta o niskim IG

Uwzględniająca IG całego posiłku, a nie pojedynczego produktu

+

Obserwacja glikemii

Współpraca z dietetykiem

Jaki powinien być przyrost masy ciała w ciąży?

BMI ↓ 18,5	→	12,5-18 kg
BMI 18,5-24,9	→	11,5-16 kg
BMI 25-29,9	→	7-11,5 kg
BMI ↑ 30	→	5-9 kg
Ciąża bliźniacza	→	16-20,5 kg

- 1-2 kg - powiększone piersi
- 1,5-2 kg - krew i dodatkowe płyny
- 1-1,5 kg - macica
- 0,5-1 kg - łożysko
- 1-1,5 kg - płyn owodniowy, który zawiera składniki odżywcze dla dziecka
- 2-4 kg - dodatkowa tkanka tłuszczowa
- 3,5-4 kg - dziecko

Kaloryczność planu żywieniowego i rozkład makroskładników

Zapotrzebowanie energetyczne - 30-35 kcal/kg masy ciała

Węglowodany - 40-45%

Tłuszcze - 20-30%

Białko 30% (1,3 kg na kg masy ciała)

5-6 posiłków

Ostatni posiłek 22.00-22.30



Uwaga! Ostatni posiłek nie zawsze jest konieczny, wszystko zależy od porannych glikemii.

Ogólne zalecenia żywieniowe

- Zaleca się spożywanie 6 do 8 posiłków: 3 główne posiłki i 3, 4 przekąski - taki rozkład sprzyja utrzymaniu w normie glikemii (ilość posiłków ustal ze swoim lekarzem prowadzącym)
- I śniadanie powinno być spożyte nie później niż o godz. 8.30
- Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe **niż 2,5-3 godziny (dopuszczalne przesunięcie czasowe w spożyciu posiłków do około 0,5 godziny)**.
- Główny składnik diety stanowią węglowodany – mają największy udział procentowy w diecie, są głównym źródłem energii, ale mają największy wpływ na wartość glikemii.
- W trakcie leczenia dietetycznego należy obowiązkowo badać obecność acetonu w moczu przy pomocy pasków testowych. Aceton świadczy o stanie głodu organizmu matki i jest szkodliwy dla płodu. Rozwiązaniem jest spożywanie dodatkowej kolacji.
- Ważenie produktów ma duże znaczenie; zwróć szczególną uwagę na wagę produktów takich jak: pieczywo, produkty zbożowe i owoce.
- Należy wyeliminować węglowodany proste, takie jak cukier, słodczyce, przetwory owocowe, dżem i miód
- Słodziki i słodczyce dla kobiet w ciąży są zabronione
- W komponowaniu posiłków warto korzystać z Talerza Żywieniowego

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Jedz różnorodne produkty każdego dnia

Jedz więcej:

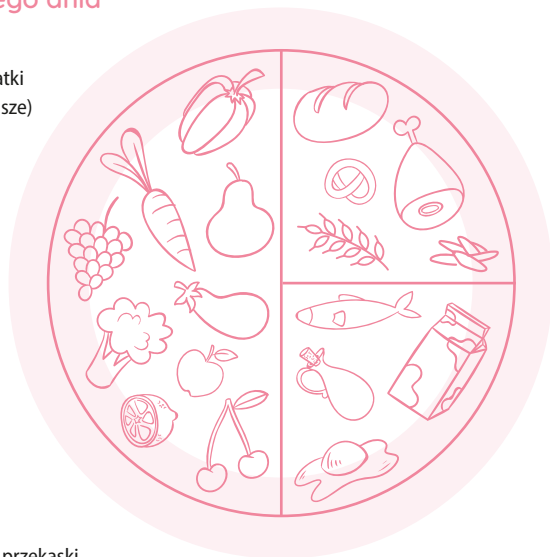
- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze)
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób)
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich)
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika)

Jedz mniej:

- Soli
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku)
- Cukru i słodzonych napojów
- Produktów przetworzonych (tj.: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy
- Słodkie napoje na wodę
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek)
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser)
- Smażenie, grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie lub pieczenie



Bądź aktywna fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

3. Makroskładniki

3.1. Węglowodany

- Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe
- Ograniczeniu podlegają węglowodany proste (żywność przetworzona, wyroby cukiernicze, soki, słodzona kawa/herbata, miód)
- Sztuczne środki słodzące dozwolone (ale zalecane ograniczenie!)
- Przeciwwskazana sacharyna!
- Istotna jest kontrola błonnika
- Zwiększona podaż skrobi opornej

Źródła zalecanych węglowodanów:	Źródła niewskazanych węglowodanów:
<ul style="list-style-type: none">• Grube kasze (np. kasza gryczana, pęczak)• Pełnoziarnisty makaron lub z mąki durum, gotowany al dente• Ryż brązowy lub dziki• Pełnoziarniste pieczywo (najlepiej za zakwasie, np. chleb żytni)• Niskoprzetworzone płatki śniadaniowe (np. owsiane górskie)• Nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzyca)	<ul style="list-style-type: none">• Cukier (biały, trzcinowy, kokosowy ...)• Miód• Kisiel, galaretki• Owoce suszone, kandyzowane, w syropie cukrowym• Wyroby cukiernicze (ciasta, drożdżówki, pączki)• Batony, cukierki, czekolada• Pieczywo z mąki pszennej – chleb, kajzerki, bułka wrocławska, obwarzanki itp.• Bardzo drobne kasze (manna, kus-kus)• Rozgotowany makaron• Puree ziemniaczane• Słodzone, kolorowe płatki śniadaniowe• Domowe wypieki z mąki o „niskim typie” z użyciem cukru



Unikaj żywności typu fast-food i gotowych dań w proszku, będących źródłem izomerów trans!

Jakie warzywa wybierać?

Warzywa niskowęglowodanowe możesz jeść w dowolnych ilościach. Zaleca się dokładać do każdego posiłku warzywa rosnące „nad ziemią”, takie jak brokuły, kalafior, kapusta pekińska, kiszona, ogórek kiszony, ogórek świeży, papryka zielona, żółta, pomidor, rzodkiewka, sałata zielona, szpinak, cukinia, bakłażan, cykorja.

Jak jeść owoce, aby utrzymać prawidłowy poziom glikemii?

Owoce zawierają cukier - fruktozę, dlatego spożywaj je w ograniczonych ilościach. Najwięcej cukru zawierają winogrona, śliwki i bardzo dojrzałe owoce. Uważaj na soki bez cukru. One też mają wpływ na poziom glukozy.

- Fruktoza naturalnie występuje zawsze wraz z witaminami, składnikami mineralnymi, antyoksydantami i błonnikiem
- Owoce w dużej mierze składają się z wody
- Świeże owoce spożywane w rozsądnych ilościach nie stanowią zatem zagrożenia.

Należy natomiast wykluczyć z diety produkty dosładzane fruktozą i syropem glukozowo-fruktozowym (HFCS).

Zawartość fruktozy

Warzywa (100 g)	Fruktoza (g)
Ziemniaki	0,2
Szpinak	0,2
Słodka kukurydza	0,5
Marchew	0,6
Rzodkiewka	0,7
Fasolka szparagowa	1,5
Ogórek	1,3
Por	2,2
Cebula	2
Dynia	2,2
Papryka	2,3
Marchew gotowana	3,2

Owoce (100 g)	Fruktoza (g)
Winogrona	8,2
Banan dojrzewający	8
Banan dojrzały	6
Jabłko	7
Gruszka	6,5
Czarna jagoda	5,8
Ananas	5
Wiśnia	4,5
Porzeczka	4,4
Śliwka	4
Brzoskwinia	4
Morele	4

Produkt (100 g)	Fruktoza (g)
Cukier z buraków cukrowych	50
Miód pszczoły	41,5
Syrop klonowy	11
Syrop kukurydziany	0
Jogurt owocowy	6,5
Płatki kukurydziane	4,2
Kasze	0,9
Ryż	0,2
Ketchup	12

Aby utrzymać prawidłowy poziom glikemii po spożyciu owoców należy:

Stosować metodę łączenia, nie jeść owoców solo!



Uwaga! Czytaj etykiety produktów spożywczych. Są tam ukryte zastępniki cukru!
JEŚLI WIDZISZ W SKŁADZIE WYBRANEGO PRODUKTU DODATEK PONIŻSZYCH CUKRÓW – NIE KUPUJ GO!

CUKIER: buraczany, brązowy, trzcinowy, kokosowy, daktylowy, inwertowany, cukier cukierniczy, cukier organiczny

SYROPY: kukurydziany, z agawy, słodowy, klonowy, ryżowy, glukozowo-fruktozowy, miód

INNE: słód jęczmienny, melasa, fruktoza, koncentrat soku owocowego, galaktoza, glukoza, disacharydy i maltoza.

Czym mogę postodzić, jeśli „muszę”?

Poliole - „alkohole cukrowe”:

- Ksylitol (90% słodkości sacharozy)
 - Erytrytol (80% słodkości sacharozy)
-
- Stewia (300 razy słodsza od sacharozy)
 - Tagatoza (2 razy słodsza od sacharozy)

! DOPUSZCZALNE, ale nadal obowiązuje kontrola ilości!

Skrobia oporna – co to jest?

Jest to nietrawiona i niewchłaniana w jelicie cienkim człowieka forma skrobi. Jest oporna na enzymy amylolityczne, dlatego **zaliczamy ją do nierozpuszczalnych frakcji błonnika pokarmowego.**

Jak ją uzyskać?

Przez odpowiednią obróbkę termiczną:

- Produkt skrobiowy (ziemniaki, ryż, nasiona strączkowe itp.) - ugotuj
- Odstaw do schłodzenia (na ok 12h)
- Użyj produktu na zimno lub ponownie ogrzej

Co oznacza indeks glikemiczny (IG)?

IG to jedynie wskazówka w wyborze odpowiednich produktów. IG produktu mówi nam o tym, **jak może wzrosnąć poziom glukozy we krwi** po spożyciu wybranego produktu w stosunku do tego, jakby wzrósł on po spożyciu czystej glukozy (IG glukozy to 100), czyli **IG uwzględnia jedynie tempo wchłaniania węglowodanów.**

Indeks glikemiczny

Indeks glikemiczny		
Niski	Średni	Wysoki
Poniżej 55	55-70	Powyżej 70

Trzeba pamiętać, że każdy z nas jest inny i może inaczej reagować na dany produkt, dlatego nie zaleca się kierowania wyłącznie IG produktu.

www.strefawiedzy.diagnosis.pl - tutaj można sprawdzić IG produktów w zakładce materiały edukacyjne do pobrania

Co wpływa na wysokość indeksu glikemicznego?

- Rozdrobnienie lub zblendowanie
- Rozgotowanie
- Stopień dojrzałości surowca
- Zawartość tłuszczu
- Zawartość białka
- Zawartość błonnika

Błonnik skutecznie obniża IG i spowalnia wchłanianie węglowodanów

Gdzie jest obecny?

Pełnoziarniste produkty zbożowe, otręby, niskoprzetworzone płatki śniadaniowe, warzywa niskoskrobiowe.

Co to jest ładunek glikemiczny (ŁG)?

ŁG uwzględnia IG produktu, ale też rzeczywistą zawartość węglowodanów w spożywanej porcji produktu.

Odczyt ŁG z tabeli uzmysłowi Ci, że zjedzenie małej porcji produktu o wyższym niż zalecane IG, wcale źle nie wpłynie na poposiłkową glikemię.

Ładunek glikemiczny		
Niski	Średni	Wysoki
Poniżej 10	10-20	Powyżej 20

Jak policzyć ładunek glikemiczny?

$$\text{ŁG} = \frac{\text{IG} \times \text{węglowodany przyswajalne (czyli bez błonnika (g) w danej porcji, którą chcemy zjeść)}}{100}$$

Co spowalnia wchłanianie węglowodanów?

Postaw na odpowiednie skomponowanie posiłku i nie bądź niewolnikiem liczb!

Posiłek z owocami?

Dodaj pestki, siemię, orzechy, pełnoziarniste płatki

Koktajl?

Przygotuj na mleku/kefirze (niesłodzonym), koniecznie dorzuć błonnik z warzyw (np. szpinak) i trochę dobrego tłuszczu (chia/siemię lniane) + owoce

Masz ochotę na buraczki?

Nie jedz ich solo, przygotuj sobie obiad: kasza gryczana, sztuka mięsa i 2-3 łyżki tartych buraczków

Makaron ze szpinakiem?

Wybierz makaron pełnoziarnisty. Do sosu szpinakowego dodaj trochę sera feta, suszonych pomidorów i pestki.

Tosty?

Przygotuj je na pieczywie pełnoziarnistym. Jeśli chcesz użyć sera żółtego, nie zapomnij dodać do posiłku sporej ilości warzyw surowych.



3.2. Tłuszcze

W Twojej diecie powinny dominować tłuszcze pochodzenia roślinnego, które umożliwiają przygotowanie niezbędnej rezerwy energetycznej na okres laktacji.

Kwasy tłuszczowe (KT) z rodziny Omega 3

DZIECKO: prawidłowy rozwój wzroku i mózgu, zmniejszenie ryzyka wystąpienia alergii, wyższy poziom inteligencji.

MATKA: przewodzenie impulsów związanych z hormonami szczęścia, utrzymanie ciąży.

Źródła Jednonienasyconych KT

- olej rzepakowy
- oliwa z oliwek
- olej z pestek dyni, moreli, czarnuszki, awokado

Źródła Wielonasyconych KT

- wszystkie nasiona
 - orzechy
 - olej rzepakowy i słonecznikowy, z pestek dyni, moreli, oliwa z oliwek
- Omega-6**
- Omega-3**
- ALA**
- EPA I DHA**
- Podobnie jak Omega-6**
- siemię lniane
 - olej lniany
 - nasiona chia
- tłuste ryby morskie



Uwaga! Olej rzepakowy zawiera o wiele więcej kwasów Omega-3 niż oliwa z oliwek.

RYBY

Ryby wybieraj te, które pochodzą z Oceanu Atlantyckiego, Pacyfiku lub Morza Północnego, np. dorsz, sardynka, **jedz je 2 razy w tygodniu (porcja to 100-120g)**. Pamiętaj, że za szczególnie niebezpieczne uznaje się ryby drapieżne i długo żyjące oraz takie gatunki jak tuńczyk, rekin, miecznik i marlin.

TŁUSZCZE

Do smażenia:

- Oliwa z oliwek extra virgin lub z pierwszego tłoczenia (jest bogata w JKNT, uboga w WNKT)
- Olej rzepakowy rafinowany (ma więcej WNKT)
- Olej kokosowy, ale uwaga – to źródło nasyconych kwasów tłuszczowych !!

Do surówki:

- Oleje roślinne tłoczone na zimno np. lniany, z pestek dyni
- Oliwa z oliwek extra virgin lub z pierwszego tłoczenia

Tłuszcze - czym smarować pieczywo?

- Serek kanapkowy typu Twój smak, Bieluch, Philadelphia itp.
- Miękkie awokado
- Pasty warzywne
- Hummus
- Pesto
- Oliwa z oliwek/olej lniany

„Dobre tłuszcze” są pożądane w diecie kobiety z cukrzycą ciążową, obniżają IG posiłku i tym samym regulują glikemię poposiłkową.

Białko

W czasie ostatnich 10 tygodni ciąży wzrasta zapotrzebowanie na białko - jest ono **niezbędne do prawidłowego wzrostu płodu**.

Zwierzęce:

- Chude mięso
- Tłuste i chude ryby
- Jaja
- Odtłuszczone produkty mleczne (lecz nie 0% !, nie produkty light!)

Roślinne:

- Nasiona roślin strączkowych
- Pestki, orzechy
- Tofu
- Kasze

Obecność białka obniża IG posiłku, a tym samym reguluje glikemię poposiłkową.

Jakie płyny należy pić?

Ile?

Ok. 1,5-2 L (choć najlepiej ustalić to indywidualnie z dietetykiem).

Co?

Woda mineralna (przy nadciśnieniu niskosodowa), woda z plasterkiem cytryny/miętą, imbirem/rozmarynem, mniej herbat i naparów ziołowych (herbatka z imbirem łagodzi nudności w ciąży).

Czego unikać?

Soków (nawet 100%), napojów, wód smakowych, słodkich kaw z syropem czy cukrem, napojów energetycznych.

Kawa czarna nie jest polecana w ciąży, maksymalnie możesz wypić jedną filiżankę dziennie.

Kawa zbożowa nie jest polecana, ponieważ zawiera sól jęczmienny, który podnosi poziom cukru we krwi.



Jak komponować posiłki?

Śniadanie 1

- Pełnoziarnisty chleb
- Pasta jajeczna/z nasion roślin strączkowych/rybna
- Warzywa: pomidorki, papryka, ogórek itp.

Śniadanie 2

- Jogurt naturalny/kefir
- Płatki owsiane
- Owoc
- Nasiona chia/siemię lniane
- Pestki/orzechy
- Cynamon

Obiad 1

- Porcja mięsa lub ryby (pieczone/duszone/gotowane/ smażone na małej ilości tłuszczu)
- Kasza pęczak, gryczana, ziemniaki itp.
- Porcja warzyw gotowanych i/lub surowych

Obiad 2

- Pełnoziarnisty makaron
- Porcja ugotowanych nasion strączkowych/mięsa/ryby
- Passata pomidorowa, cebula, czosnek
- Zioła

Kolacja 1

- Porcja sałaty
- Warzywa surowe/gotowane
- Ser sałatkowy, ryba, jajko, nasiona roślin strączkowych itp.
- Domowy winegret
- Kromka chleba razowego/kasza

Kolacja 2

- Zupa krem z warzyw/warzywa pieczone
- Dodatek pestek/orzechów/sera feta lub mozzarella
- Kromka chleba razowego

Przekąski

- Jogurt naturalny z owocem
- Orzechy z owocem
- Kefir/maślanka, warzywa
- Serek wiejski, warzywa
- Pasta typu hummus + warzywa
- Kanapka na pieczywie pełnoziarnistym
- Koktajl (owoce + błonnik/dobre tłuszcze)



Czy mogę zjeść czasami coś słodkiego?

„Słodycz” przy posiłku

14.00 Obiad



- 1/2 talerza warzyw
- białko
- węglowodany złożone

+

14.30 „Słodycz”



Korzyści: mniejszy wyrzut glukozy, spowolniony przez białko, tłuszcz i błonnik.

Jaką obróbkę termiczną żywności wybrać?

- Gotowanie
- Gotowanie na parze
- Duszenie
- Pieczenie w brytfance
- Pieczenie w specjalnych „rękawach”
- Smażenie na małej ilości tłuszczu, z użyciem dobrej, teflonowej patelni.

Jakich produktów powinna unikać kobieta w ciąży z cukrzycą?

- Surowego mięsa (np. tatar)
- Surowej ryby (np. w sushi; należy wybierać sushi z rybą pieczoną)
- Surowych jaj (np. tatar, kogel-mogel, krem tiramisu)
- Niepasteryzowanego mleka i produktów mlecznych pochodzących z takiego mleka (np. regionalne sery, oscypki kupowane w lokalnych sklepach, chyba że wyprodukowane z mleka pasteryzowanego)
- Słodyczy (ciastek, cukierków, czekolady itp.)

Porcje pieczywa i produktów zbożowych należy zamieniać między sobą

Pieczywo i produkty zbożowe	Ilość	Miara kuchenna*
Chleb razowy	25 g	ok. 1 kromka
Chleb graham	25 g	ok. 1 kromka
Chleb żytni razowy	25 g	ok. 1 kromka
Chleb pszenny	20 g	1 mała kromka
Bułka pszenna	20 g	1/3 sztuki o wadze 60 g
Chleb wieloziarnisty	25 g	1 kromka
Bułka grahamka	20 g	1/5 szt. o wadze 100 g

Chleb chrupki	15 g	1 1/2 sztuki
Chleb tostowy	20 g	1 kromka
Maca	12 g	1 kromka
Paluszki	15 g	ok. 10 szt.
Herbatniki petit beurre	15 g	3 szt.
Sucharki bezcukrowe	15 g	1 i 1/2 łyżki
Kasza, makaron, ryż	15 g	1 i 1/2 łyżki
Płatki owsiane, jęczmienne, otręby	20 g	2 łyżki
Płatki kukurydziane	15 g	3 łyżki
Chrupki kukurydziane bez cukru	15 g	20 szt.
Groszek ptysiowy	10 g	5 łyżek
Grzanki	15 g	4 łyżki

Tabela produktów mlecznych zalecanych na 1 posiłek

Produkt	Objętość/iłość	Miara kuchenna*
Mleko 2%	100 ml	1/2 szklanki
Jogurt naturalny 2%	85 ml	małe opakowania
Kefir 2%	100 ml	1/2 szklanki
Maślanka 0,5%	100 ml	1/2 szklanki
Serwatka	100 ml	1/2 szklanki
Masło	5 g	1 łyżeczka
Margaryna	5 g	1 łyżeczka
Olej/oliwa	4 g	1 łyżeczka
Majonez	10 g	2 łyżeczki
Śmietana 18%	20 g	1 łyżka stołowa
Śmietana 12%	35 g	2 łyżki stołowe

Poszczególne porcje owoców należy zamieniać między sobą, wg poniższej tabeli

Owoc	Ilość	Miara kuchenna*
Ananas bez skórki	80 g	2 plastry
Arbuz ze skórką	120 g	mały plaster
Banan	50 g	1/2 sztuki małego
Brzoskwinia	100 g	1 średnia
Czarne jagody	100 g	2/3 szklanki
Czereśnie	80 g	18 szt.
Grejpfrut	130 g	1/2 szt.

Gruszka bez skórki	80 g	1 szt. mała
Gruszka ze skórką	110 g	1 szt. mała
Jabłko bez skórki	100 g	1 szt. małe
Jabłko ze skórką	140 g	1 średnie
Jabłko suszone	15 g	6 małych plasterków
Kiwi	90 g	1 szt. średnie
Maliny	200 g	1 i 1/2 szklanki
Mandarynka	110 g	1 szt. średnia
Melon	140 g	1 mały plaster
Morele	100 g	2 szt.
Morele suszone	15 g	3 szt.
Pomarańcza	110 g	1 szt. mała
Porzeczki	160 g	1 szklanka
Poziomki	170 g	1 szklanka
Śliwki	100 g	5 szt.
Śliwki suszone	80 g	4 szt.
Winogrona	60 g	10 szt.
Wiśnie	100 g	25 szt.

Warzywa wysoko węglowodanowe należy zamieniać między sobą

Warzywo	ilość	Miara kuchenna*
Marchew	200 g	ok. 2 szt.
Marchew z groszkiem mrożona	170 g	1 i 1/2 szklanki
Buraki	140 g	1 średni
Bób	50 g	1/2 szklanki
Chrzan	40 g	2 łyżki
Ziemniaki	60 g	1 szt. mały
Groszek konserwowy	100 g	1/2 szklanki
Kukurydza	50 g	1/2 kolby
Kukurydza konserwowa	50 g	3 i 1/2 łyżki
Fasola sucha	20 g	8-12 szt.
Soczewica nasiona suche	20 g	1 i 1/2 łyżki
Soja nasiona suche	20 g	4 łyżki
Pietruszka korzeń	100 g	1 szt.
Seler	130 g	1 średni
Fasola strączki	150 g	3/4 szklanki
Kapusta biała, czerwona, włoska	150 g	1 i 1/2 szklanki
Brukselka	120 g	6 szt.

Bibliografia:

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2022
2. Standardy Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników postępowania u kobiet z cukrzycą, Ginekologia Praktyczna 2017 tom 2, nr 5



Jadłospis
2200 KCAL

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00 ŚNIADANIE						
Omlet z warzywami, chleb żytni	Guacamole, kanapka z polędwicą sopocką i kielkami rzodkiewki	Owsianka z gruszką na mleku migdałowym	Kanapka z pastą twarogową z nowalijkami, borówka amerykańska	Kanapka z mozzarellą i pomidorem	Czosnkowe grzanki z serem mozzarella, szynką i papryką	Jajecznica z cebulą i pomidorem, jabłko
10:00 II ŚNIADANIE						
Kanapki z pastą z serka i awokado, mandarynka	Kanapka z jajkiem	Kanapka z twarogiem	Kanapka z jajkiem i papryką	Kanapka z jajkiem, warzywami i oliwkami	Muffiny jajeczne	Kanapka z wędzonym fośosiem i serkiem kanapkowym
13:00 OBIAD						
Piersz z indyka duszona z ziołami prowansalskimi z kaszą gryczaną, surówka z marchewki	Kasza gryczana z kurczakiem, surówka z pora, pomidorów i papryki	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną bez mięsa Dorsz po włosku z kaszą jęczmienną i fasolką szparagową	Krupnik, Indyk curry z brązowym ryżem Surówka brokułowa	Indyk z ryżem brązowym i brokułami, surówka Coleslaw	Zupa krem pomidorowa z cukinią, grillowany mintaj ze szpinakiem i komosą ryżową, mizeria	Krupnik z fasolką szparagową, gulasz wołowy po węgiersku z kaszą gryczaną, surówka z marchewki i pestek dyni
15:00 PODWIECZOREK						
Kanapka z szynką, ogórkami kwaszonym i rzodkiewką	Serek wiejski z gruszką i orzechami	Jajeczne muffiny	Galarетка jogurtowa z malinami i migdałami	Kanapka z jajkiem, warzywami i oliwkami	Kanapka z polędwicą, warzywami i jajkiem	Kanapka z twarogiem i warzywami, truskawki
19:00 KOLACJA						
Grzanki z pastą z awokado i fety	Kanapka z fośosiem i serkiem kanapkowym	Salatka z piersią z indyka	Komosą ryżowa z cieciorką i suszonymi pomidorami	Tortilla z kurczakiem i warzywami	Salatka z rukolą, pieczonymi batatami i jajkiem	Salatka grecka z fetą
21:00 III KOLACJA						
Kanapka z białym serem i pomidorem	Twarożek sycylijski	Salatka z piersią z indyka	Kanapka z twarogiem, pomidorem i czarnuszką	Serek wiejski z pomidorkami i bazylią	Salatka z rukolą, pieczonymi batatami i jajkiem	Salatka grecka z fetą

Poniedziałek

07:00 Śniadanie

(E: 448 kcal, ŁG: 1.3, WBT: 2.9, WW: 3.5)

Omlet z warzywami

(E: 308 kcal, ŁG: 1.3, WBT: 2.55, WW: 1.29)

Chleb żytni

(E: 140kcal, ŁG: 0, WBT: 0.32, WW: 2.32)

PRZEPIS:

Składniki:

- Jaja kurcze - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/3 sztuki (45g)
- Mleko 3.2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Masło - 1 łyżka (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Chleb żytni - 1 i 1/2 kromki (54 g)

Sposób przygotowania:

Paprykę pokrój w kostkę, a pora na talarki. Cebulę posiekaj, jaja wbij do miski i dokładnie roztrzep z mlekiem, solą i pieprzem. Dodaj warzywa. Wlej całość na rozgrzany tłuszcz i usmaż. Podawaj z pieczywem.

10:00 II Śniadanie

(E: 226 kcal, ŁG: 2.28, WBT: 1.1, WW: 2.5)

Kanapki z pastą z serka i awokado

(E: 194 kcal, ŁG: 0.32, WBT: 1.1, WW: 1.91)

Mandarynka

(E: 32 kcal, ŁG: 1.96, WBT: 0, WW: 0.63)

PRZEPIS:

Składniki:

- Awokado - 1/6 sztuki (25 g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35 g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45 g)
- Serek śmietankowy naturalny - 3/4 łyżki (20 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Sól morską - 1 szczypta (1 g)
- Bazylia, suszona - 1 szczypta (1 g)
- Mandarynka - 1 sztuka (70 g)



Poniedziałek

Sposób przygotowania:

Mięsz z awokado dokładnie rozgnieć widelcem i dodaj serek. Następnie przypraw solą oraz pieprzem i dodaj pokrojoną rzodkiewkę. Pieczywo posmaruj pastą i posyp bazylią. Do posiłku zjedz mandarynkę.

13:00 Obiad

(E: 646 kcal, ŁG: 22.35, WBT: 3.9, WW: 5.7)

Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi

E: 464 kcal, ŁG: 17.1, WBT: 2.87, WW: 4.04)

Surówka z marchewki

(E: 182 kcal, ŁG: 5.25, WBT: 1.13, WW: 1.63)

PRZEPIS:

Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi

Składniki:

- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 1,5 sztuki (180 g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60 g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12 ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

W misce wymieszaj olej z ziołami prowansalskimi i sokiem z cytryny. Do marynaty włóż rozbite uprzednio tłuczkiem mięso i dobrze wymieszaj. Wstaw do lodówki na 2-3 godziny. Kilka razy obróć mięso na drugą stronę. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej, włóż plaster mięsa i podduś je ok. 2 minuty z każdej strony. Do garnka wlej sos z marynaty, dodaj cebulę i duś przez kilka minut, cały czas mieszając. Następnie podlej 2-3 łyżkami wrzącej wody i duś na najmniejszym gazie, aż mięso będzie miękkie. Często mieszaj. W razie potrzeby dolej trochę wody. Podawaj z kaszą gryczaną i surówką.

PRZEPIS:

Surówka z marchewki

Składniki:

- Jabłko - 1/2 sztuki (90 g)
- Marchew - 3 sztuki (140 g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)

Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obierz i zetrzyj na tarce. Całość wymieszaj. Opcjonalnie możesz dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.



Poniedziałek

15:00 Podwieczorek

Kanapka z szynką, ogórkiem kwaszonym i rzodkiewką

(E: 213 kcal, ŁG: 0.32, WBT: 1, WW: 2.5)

PRZEPIS:

Składniki:

- Chleb żytni razowy - 1 i 1/2 kromki (54 g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60 g)
- Polędwica sopocka - 2 plastry (30 g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45 g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5 g)

Sposób przygotowania:

Pieczewo posmaruj masłem. Na kanapkę połóż szynkę oraz pokrojone w plastry rzodkiewkę i ogórek.

19:00 Kolacja

Grzanki z pastą z awokado i fetą

(E: 430 kcal, ŁG: 0.78, WBT: 2.7, WW: 3.6)

PRZEPIS:

Składniki:

- Awokado - 1/3 sztuki (50 g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70 g)
- Ser typu „Feta” - 1/3 kostki (60 g)
- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Awokado obierz, rozgnieć widelcem i oprósz pieprzem. Ser pokrusz i wymieszaj z awokado. Kromki chleba przekrój na pół. Przygotuj sos: wyciśnij czosnek, dodaj do oliwy i wymieszaj. Chleb posmaruj powstałym sosem i zapiecz w tosterze lub w piekarniku. Gotowe grzanki posmaruj pastą, opcjonalnie dodaj na wierzch kielki.



Poniedziałek

21:00 II Kolacja

Kanapka z białym serem i pomidorem

(E: 217 kcal, ŁG: 1.32, WBT: 0.9, WW: 2.7)

PRZEPIS:

Składniki:

- Chleb żytni - 1 i 1/2 kromki (54 g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90 g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 łyżki (45 g)

Sposób przygotowania:

Na pieczywo połóż ser i pomidora. Posyp pietruszką

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: **2180 kcal**

Tłuszcz: **89.79 g**

Ładunek Glikemiczny: **28.35**

Wymienniki białkowo-tłuszczowe: **12.5**

Białko ogółem: **112.44**

Węglowodany ogółem: **246.49**

Wymienniki węglowodanowe: **20.5**

Wtorek

07:00 Śniadanie

(E: 386 kcal, ŁG: 10.13, WBT: 2.1, WW: 3.9)

Kanapka z polędwicą sopocką i kielkami rzodkiewki

(E: 264 kcal, ŁG: 0.83, WBT: 1.14, WW: 3.38)

Guacamole

(E: 122 kcal, ŁG: 9.3, WBT: 1.1, WW: 0.6)

PRZEPIS:

Guacamole

Składniki:

- Awokado - 1/2 sztuki (70 g)
- Czosnek - 1 ząbek (2 g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3 ml)

Wtorek

Sposób przygotowania:

Awokado umyj, przekrój na pół, usuń pestkę, wydrąż miąższ. Rozgnieć widelcem na pastę, dodaj sok z cytryny, sól i rozgnieciony w prasce czosnek. Wymieszaj. Możesz dodać także sos tabasco lub ostrą paprykę.

PRZEPIS:

Kanapka z polędwicą sopocką i kiełkami rzodkiewki

Składniki:

- Chleb żytni - 2 kromki (70 g)
- Kiełki rzodkiewki - 1 łyżka (10 g)
- Polędwica sopocka - 4 plastry (48 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90 g)
- Sałata - 2 liście (10 g)

Sposób przygotowania:

Chleb posmaruj przygotowanym wcześniej guacamole. Ułóż pozostałe składniki i przygotuj kanapkę.

10:00 II Śniadanie

Kanapka z jajkiem

(E: 254 kcal, ŁG: 1.8, WBT: 1.5, WW: 2.4)

PRZEPIS:

Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50 g)
- Chleb żytni - 2 kromki (40 g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/2 sztuki (90 g)
- Pomidor - 1 sztuka (170 g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5 g)

Sposób przygotowania:

Jajko ugotuj na twardo, pokrój w plasterki i połóż na posmarowanym masłem chlebie. Kanapkę podawaj z pomidorem oraz ogórkiem pokrojonymi w plastry i doprawionymi pieprzem.

13:00 Obiad

(E: 648 kcal, ŁG: 19.6, WBT: 3.7, WW: 6.3)

Kasza gryczana z kurczakiem

(E: 473 kcal, ŁG: 17.11, WBT: 2.57, WW: 5.03)

Surówka z pora, pomidorów i papryki

(E: 175 kcal, ŁG: 2.49, WBT: 1.24, WW: 1.23)

PRZEPIS:

Kasza gryczana z kurczakiem



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (180 g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (60 g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200 g)
- Pietruszka suszona - 1 łyżeczka (6 g)
- Majeranek suszony - 1 łyżeczka (1 g)
- Oregano suszone - 1 łyżeczka (1 g)
- Tymianek suszony - 1 łyżeczka (1 g)

Sposób przygotowania:

Mięso pokrój na kawałki, obtocz w ziołach i usmaż na 1 łyżeczce oleju. Następnie dodaj pomidory, natkę pietruszki i wcześniej ugotowaną kaszę. Duś na niewielkim ogniu wszystko razem przez ok. 4 minuty.

PRZEPIS:

Surówka z pora, pomidorów i papryki

Składniki:

- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (100 g)
- Pomidor - 1 sztuka (160 g)
- Por - 1/2 sztuki (70 g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Paprykę i pora posiekaj. Pomidora pokrój w plasterki. Wszystkie warzywa wymieszaj ze sobą i dodaj oliwę. Przypraw solą i pieprzem.

15:00 Podwieczorek

Serek wiejski z gruszką i orzechami

(E: 224 kcal, ŁG: 4.98, WBT: 1.4, WW: 1.9)

PRZEPIS:

Składniki:

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (10 g)
- Gruszka - 1 sztuka (130 g)
- Serek wiejski 2,5% - 5 łyżek (100 g)

Sposób przygotowania:

Serek wiejski przełóż do miseczki. Gruszkę pokrój w kostkę i dodaj do sera. Całość posyp orzechami włoskimi. Przed zjedzeniem wymieszaj.

19:00 Kolacja

Kanapka z łososiem i serkiem kanapkowym

(E: 422 kcal, ŁG: 0.05, WBT: 2.8, WW: 3.2)

Wtorek

PRZEPIS:

Składniki:

- Chleb żytni - 2 kromki (70 g)
- Serek śmietankowy - 2 łyżki(30 g)
- Łosoś wędzony - 1 opakowanie (100 g)
- Sałata - 2 liście (14 g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Pieczewo posmaruj serkiem, połóż wędzonego łosia i poszarpaną sałatę. Łosia dla smaku skrop sokiem z cytryny i posyp pieprzem oraz koperkiem.

21:00 II Kolacja

Twarożek sycylijski

(E: 252 kcal, ŁG: 2.96, WBT: 1.8, WW: 1.9)

PRZEPIS:

Składniki:

- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (75 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Ser twarogowy półtłusty - 5 łyżek (100 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)
- Suszony pomidor - 2 sztuki (15 g)
- Oliwki - 5 sztuk (15 g)

Sposób przygotowania:

Ugnieć widelcem biały ser z jogurtem i przyprawami. Czosnek przeciśnij przez praskę i połącz z serkiem. Oliwki i pomidory pokrój. Dodaj do sera, dopraw solą oraz pieprzem. Przed podaniem wstaw na pół godziny do lodówki.

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 2186 kcal

Tłuszcz: 77.72 g

Ładunek glikemiczny: 39.52

Wymienniki białkowo-tłuszczowe: 13.3

Białko ogółem: 155.15 g

Węglowodany ogółem: 232.41 g

Wymienniki węglowodanowe: 19.6



07:00 Śniadanie

Owsianka z gruszką na mleku migdałowym

(E: 432 kcal, ŁG: 17.73, WBT: 2.1, WW: 5)

PRZEPIS:

Składniki:

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6 g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (70 g)
- Masło orzechowe - 3/4 łyżki (15 g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (60 g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 3/4 szklanki (200 ml)

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotuj na mleku migdałowym. Gruszkę pokrój w grubą kostkę i podduś w garnuszku z cynamonem. Ugotowane płatki podawaj z gruszką i masłem orzechowym.

10:00 II Śniadanie

Kanapka z twarogiem

(E: 207 kcal, ŁG: 0.99, WBT: 1.2, WW: 1.9)

PRZEPIS:

Składniki:

- Szczypiorek - 1 łyżka (5 g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35 g)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 1 łyżka (20 g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45 g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 łyżki (40 g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5 g)
- Sałata zielona - 1 liść (5 g)
- Bazylia - 1 szczypta (1 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Rozdrobnij ser widelcem i wymieszaj z jogurtem oraz pokrojoną rzodkiewką i posiekanym szczypiorkiem. Dopraw pieprzem i suszoną bazylią. Na kromkę połóż tak przygotowany twaróg oraz liść sałaty.

13:00 Obiad

(E: 664 kcal, ŁG: 33.47, WBT: 3.2, WW: 7.5)

Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną bez mięsa

(E: 108 kcal, ŁG: 7.54, WBT: 0.25, WW: 1.57)

Środa

Dorsz po włosku z fasolką szparagową

(E: 556 kcal, ŁG: 25.93, WBT: 3.08, WW: 6.1)

PRZEPIS:

Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną bez mięsa

Składniki:

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (13 g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (1 g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23 g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (90 g)
- Pietruszka korzeń - 1/2 sztuki (26 g)
- Pietruszka liście - 2 łyżeczki (12 g)
- Por - 1/8 sztuki (13 g)
- Liść laurowy suszony - 1 sztuka (2 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (40 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)
- Ziele angielskie mielone - 1 szczypta (1 g)
- Czosnek - 1 ząbek (1 g)

Sposób przygotowania:

Marchewkę, pietruszkę i seler umyj, obierz i pokrój w słupki. Wrzuć do garnka, dodaj pora i zalej wodą. Dodaj liście laurowe i ziele angielskie. Gotuj 30 minut, następnie dodaj pokrojone w kostkę ogórki, szklankę soku z ogórków oraz przelaną wcześniej wrzątkiem kaszę jaglaną. Wymij pora i dodaj obrany, przeciśnięty przez praskę czosnek. Gotuj zupę kolejne 15 minut. Dopraw solą, pieprzem i ewentualnie sokiem z ogórków. Zupę podawaj posypaną dużą ilością świeżego koperku.

PRZEPIS:

Dorsz po włosku z fasolką szparagową

Składniki:

- Kasza jęczmienna perłowa - 1/2 woreczka (50 g)
- Fasolka szparagowa mrożona - 2/3 opakowania (250 g)
- Dorsz świeży - 2 sztuki (180 g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
- Pomidor - 2 sztuki (340 g)
- Natka pietruszki - 3 łyżeczki (20 g)
- Oregano suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12 ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5 g)



Sposób przygotowania:

Fasolę ugotuj na półtwardo. Pomidory pokrój w kostkę. Rybę posól, dopraw sokiem z cytryny, pieprzem i oregano. Rybę i warzywa wraz z posiekanym czosnkiem ułóż w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym oliwą z oliwek. Piecz około 30 min. w 180 stopniach. Danie podawaj z kaszą i posiekaną natką pietruszki.

15:00 Podwieczorek**Jajeczne muffiny**

(E: 221 kcal, ŁG: 1.77, WBT: 1.6, WW: 1.2)

PRZEPIS:**Składniki:**

- Jaja kurcze całe - 2 sztuki (100 g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120 g)
- Rukola - 1/2 garści (10 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)
- Czosnek - 1 ząbek (3 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Na wolnym ogniu podsmaż cebulę i czosnek (aż do miękkości). Dodaj cukinię i paprykę. Podsmaż razem jeszcze przez 2 minuty. Zdejmij patelnię z ognia i zapełnij foremki na muffiny do około ¾ wysokości. W misce roztrzep jajka z rukolą i przypraw. Tak przygotowaną masą dopełnij foremki. Piecz muffiny około 20 minut.

19:00 Kolacja**Sałatka z piersią z indyka**

(E: 478 kcal, ŁG: 6.21, WBT: 3.7, WW: 2.3)

Składniki:

- Pestki dyni - 1 garść (15 g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150 g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90 g)
- Ocet balsamiczny - 1 łyżka (6 ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15 ml)
- Papryka zielona - 1 sztuka (140 g)
- Pomidor - 1 sztuka (180 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Środa

Sposób przygotowania:

Pierś z indyka pokrój w paski, przypraw wedle uznania i upiecz bez tłuszczu. Dodaj pokrojoną w paski paprykę i ułóż na talerzu. Pomidory pokrój w ćwiartki i wyłóż na paprykę.

Sos:

Cebulę i jabłko zblenduj, dodaj ocet balsamiczny, olej rzepakowy oraz szczyptę soli. Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszaj i polej nim sałatkę.

Na tak przygotowanej sałatce ułóż paski piersi z indyka oraz pestki dyni.

21:00 II Kolacja

Sałatka z piersią z indyka

(E: 239 kcal, ŁG: 3.11, WBT: 1.8, WW: 1.2)

PRZEPIS:

Składniki:

- Pestki dyni - 1/2 garści (8 g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (75 g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45 g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3 ml)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8 ml)
- Papryka zielona - 1/2 sztuki (70 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Pierś z indyka pokrój w paski, przypraw wedle uznania i upiecz bez tłuszczu. Dodaj pokrojoną w paski paprykę i ułóż na talerzu. Pomidory pokrój w ćwiartki i wyłóż na paprykę.

Sos:

Cebulę i jabłko zblenduj, dodaj ocet balsamiczny, olej rzepakowy oraz szczyptę soli. Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszaj i polej nim sałatkę.

Na tak przygotowanej sałatce ułóż paski piersi z indyka oraz pestki dyni.

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 2241 kcal

Tłuszcz: 86,94 g

Ładunek Glikemiczny: 63,28

Wymienniki białkowo-tłuszczowe: 13,6

Białko ogółem: 144,62 g

Węglowodany ogółem: 241,02 g

Wymienniki węglowodanowe: 19,1



07:00 Śniadanie

(E: 425 kcal, ŁG: 3.93, WBT: 2, WW: 5.1)

Chleb żytni z pastą twarogową z nowalijkami

(E: 394 kcal, ŁG: 3.93, WBT: 2.07, WW: 4.46)

Borówka amerykańska

(E: 31 kcal, ŁG: 0, WBT: 0.05, WW: 0.75)

PRZEPIS:

Składniki:

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki (50 g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (25 g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45 g)
- Pomidor - 1 sztuka (180 g)
- Sałata - 2 liście (10 g)
- Ser twarogowy półtłusty - 5 łyżek (100 g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10 g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70 g)

Sposób przygotowania:

Ser zmiksuj z jogurtem, dodaj drobno pokrojone warzywa i wymieszaj. Zjedz z pomidorem, sałatą i borówkami amerykańskimi.

10:00 II Śniadanie

Kanapka z jajkiem i papryką

(E: 249 kcal, ŁG: 0.93, WBT: 1.4, WW: 2.2)

Składniki:

- Szczypiorek - 2 łyżki (10 g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35 g)
- Jajo kurze - 1 sztuka (55 g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115 g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30 g)
- Serek śmietankowy naturalny - 1/2 łyżki (10 g)
- Majeranek suszony - 1/2 łyżeczki (1 g)

Sposób przygotowania:

Jajko ugotuj na twardo. Na posmarowaną serkiem twarogowym kromkę chleba połóż pokrojoną paprykę, rzodkiewkę, szczypiorek i jajko. Posyp ziołami.

13:00 Obiad

(E: 676 kcal, ŁG: 29.89, WBT: 3.6, WW: 7.2)

Krupnik

(E: 145 kcal, ŁG: 9.92, WBT: 0.57, WW: 2.09)

Indyk curry z brązowym ryżem

(E: 448 kcal, ŁG: 18.6, WBT: 2.52, WW: 4.29)



Czwartek

Surówka brokułowa

(E: 83 kcal, ŁG: 1.37, WBT: 0.51, WW: 0.81)

PRZEPIS:

Krupnik

Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (5 g)
- Marchew - 1/4 sztuki (12 g)
- Pietruszka korzeń - 1/3 sztuki (10 g)
- Por - 1/4 sztuki (10 g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (15 g)
- Ziemniak - 1/2 sztuki (30 g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (20 g)
- Masło - 1/2 łyżki (5 g)

Sposób przygotowania:

Z warzyw i masła ugotuj wywar, na koniec dodaj kaszę i ziemniaka. Podgotuj. Dopraw do smaku.

PRZEPIS:

Surówka brokułowa

Składniki:

- Brokuły - 1/4 sztuki (75 g)
- Jogurt naturalny typu greckiego - 1/8 opakowania (20 g)
- Kalafor - 1/4 sztuki (75 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85 g)

Sposób przygotowania:

Brokuł i kalafor podziel na różyczki i ugotuj. Pomidora pokrój w ósemki. Wszystkie składniki wymieszaj z jogurtem i przyprawami.

PRZEPIS:

Indyk curry z brązowym ryżem

Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (30 g)
- Mięso z piersi indyka - 1 i 1/2 sztuki (150 g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
- Ryż brązowy - 3 łyżki (50 g)
- Sok pomarańczowy - 1/8 szklanki (20 ml)
- Sól biała – 1 szczypta (1 g)
- Liście kolendry suszone – 1 łyżeczka (1 g)
- Kurkuma mielona - 1 łyżeczka (1 g)
- Kumin – 1 szczypta (1 g)
- Czosnek - 1 ząbek (1 g)
- Papryka chili - 1/2 sztuki (10 g)
- Curry w proszku – 2/3 łyżeczki (2 g)
- Kolendra – 1 łyżeczka (3 g)



Sposób przygotowania:

Ugotuj ryż z dodatkiem przyprawy curry. W woku podgrzej olej rzepakowy, dodaj cebulę, czosnek, kurkumę oraz kumin. Następnie indyka pokrojonego w cienkie paseczki, drobno posiekaną papryczkę chili, sos sojowy i podsmażaj wszystko do momentu aż indyk będzie gotowy. Na koniec dolej sok z pomarańczy. Danie podawaj posypane kolendrą z przygotowanym ryżem.

15:00 Podwieczorek

Galaretką jogurtowa z malinami i migdałami

(E: 216 kcal, ŁG: 3.23, WBT: 1.6, WW: 1.2)

Składniki:

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 6 łyżek (120 g)
- Maliny - 1/2 szklanki (60 g)
- Migdały - 1 łyżka (15 g)
- Żelatyna - 1 łyżka (8 g)

Sposób przygotowania:

Do żelatyny dodaj łyżkę wody. Gdy napęcznieje, dodaj kilka łyżek gorącej wody. Ostudź, wymieszaj z jogurtem i owocami. Przelej do salaterki, schłodź.

19:00 Kolacja

Komosa ryżowa z cieciorką i suszonymi pomidorami

(E: 428 kcal, ŁG: 0.38, WBT: 2.1, WW: 5.2)

Składniki:

- Cieciorka - 1/3 szklanki (70 g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5 g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
- Oliwki czarne bez pestek - 4 sztuki (12 g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Suszone pomidory w oliwie - 4 sztuki (21 g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6 ml)
- Komosa ryżowa - 1/5 szklanki (40 g)
- Liście pietruszki - 2 łyżeczki (12 g)

Sposób przygotowania:

Komosę ugotuj zgodnie z opisem na opakowaniu, odstaw do ostygnięcia. Suszone pomidory pokrój w paseczki, oliwki w plasterki, pomidorki na pół, wszystkie składniki połącz ze sobą i polej dressingiem.

Dressing: wymieszaj oliwę z suszonymi pomidorów, sok z cytryny i musztardę oraz dodaj odrobinę pieprzu i soli.

21:00 II Kolacja

Kanapka z twarogiem, pomidorem i czarnuszką

(E: 187 kcal, ŁG: 0.81, WBT: 1, WW: 2)

Czwartek

Składniki:

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90 g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 łyżki (45 g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5 g)
- Czarnuszka - 1/3 łyżeczki (1 g)

Sposób przygotowania:

Chleb posmaruj masłem, połóż twaróg i posyp czarnuszką. Podawaj z częstkami pomidora.

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: **2181 kcal**

Tłuszcz: **73.8 g**

Ładunek Glikemiczny: **39.17**

Wymienniki białkowo-tłuszczowe: **11.7**

Białko ogółem: **125.94 g**

Węglowodany ogółem: **272.8 g**

Wymienniki węglowodanowe: **22.9**

Piątek

07:00 Śniadanie

Kanapka z mozzarellą i pomidorem

(E: 398 kcal, ŁG: 1.44, WBT: 2.4, WW: 3.6)

Składniki:

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70 g)
- Pomidor - 1 sztuka (160 g)
- Ser mozzarella - 2/3 sztuki (70 g)

Sposób przygotowania:

Na podpieczoną kromkę chleba połóż ser i pomidora.

10:00 II Śniadanie

Kanapka z jajkiem, warzywami i oliwkami

(E: 216 kcal, ŁG: 1.21, WBT: 1.1, WW: 2.2)

Składniki:

- Jajo kurze - 1 sztuka (50 g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20 g)





- Chleb żytni – 2 kromki (40 g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60 g)
- Oliwki czarne bez pestek - 3 sztuki (8 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90 g)
- Zioła prowansalskie – 1/6 łyżeczki (1 g)

Sposób przygotowania:

Pomidora, ogórka i cebulę pokrój w kostkę i wymieszaj z ziołami prowansalskim. Na kanapce ułóż pokrojone w plasterki jajko, pomidora oraz ogórka. Na wierzch dodaj połówkę oliwek.

13:00 Obiad

(E: 672 kcal, ŁG: 24.53, WBT: 3.6, WW: 6.5)

Indyk z brokołami

(E: 533 kcal, ŁG: 20.94, WBT: 3.21, WW: 4.57)

Surówka Colesław

(E: 139 kcal, ŁG: 3.59, WBT: 0.51, WW: 1.97)

PRZEPIS:

Indyk z brokołami

Składniki:

- Brokuły - 1/4 sztuki (120 g)
- Pierś z indyka – 1 sztuka (150 g)
- Ryż brązowy - 4 łyżki (60 g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (15 ml)
- Otręby pszenne - 1 łyżka (4 g)
- Majeranek suszony - 1 łyżeczka (3 g)
- Oregano suszone - 1 łyżeczka (3 g)
- Tymianek suszony - 1 łyżeczka (3 g)

Sposób przygotowania:

Mięso dopraw ziołami, a następnie smaź bez tłuszczu na patelni. Możesz je również upiec w piekarniku. Brokuł ugotuj w wodzie lub na parze, ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie dodaj olej, otręby oraz posiekaną pietruszkę. Wymieszaj wszystkie składniki.

PRZEPIS:

Surówka Colesław

Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki (40 g)
- Kapusta biała - 1/4 sztuki (250 g)
- Marchew - 1 sztuka (45 g)

Piątek

Sposób przygotowania:

Cebulę pokrój drobno, marchewkę i kapustę zetrzyj na tarce, dodaj jogurt i przypraw do smaku. Wymieszaj i odstaw na pół godziny do lodówki.

15:00 Podwieczorek

Kanapka z jajkiem, warzywami i oliwkami

(E: 216 kcal, ŁG: 1.21, WBT: 1.1, WW: 2.2)

Składniki:

- Jajo kurze - 1 sztuka (50 g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20 g)
- Chleb żytni - 2 kromki (40 g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60 g)
- Oliwki czarne bez pestek - 3 sztuki (8 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90 g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Pomidora, ogórka i cebulę pokrój w kostkę i wymieszaj dodając zioła prowansalskie. Na kanapce ułóż pokrojone w plasterki jajko oraz sałatkę z pomidora i ogórka. Na wierzch połóż połówkę oliwek.

19:00 Kolacja

Tortilla z kurczakiem i warzywami

(E: 446 kcal, ŁG: 0, WBT: 3.1, WW: 2.8)

Składniki:

- Pierś z kurczaka - 2/3 sztuki (140 g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60 g)
- Kielki rzodkiewki - 1 łyżka (16 g)
- Papryka żółta - 1/2 sztuki (70 g)
- Roszponka - 1 garść (20 g)
- Serek śmietankowy naturalny - 2 łyżki (38 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka przypraw solą i pieprzem. Piecz na patelni przez 7 minut. Placek tortilli posmaruj serkiem, ułóż roszponkę, pokrojoną paprykę, plastry grillowanego kurczaka i kielki. Zwiń i podgrzej całość na patelni.

21:00 II Kolacja

Serek wiejski z pomidorkami i bazylią

(E: 222 kcal, ŁG: 0, WBT: 1.7, WW: 1)



Składniki:

- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120 g)
- Serek twarogowy - 10 łyżek (200 g)
- Bazylia świeża - 1 garść (3 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Do serka dodaj pokrojone pomidorki i bazylię. Przypraw.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: **2170 kcal**

Tłuszcz: **77.43 g**

Ładunek Glikemiczny: **28.39**

Wymienniki białkowo-tłuszczowe: **13**

Białko ogółem: **151.33**

Węglowodany ogółem: **231.48 g**

Wymienniki węglowodanowe: **18.3**

07:00 Śniadanie

Czosnkowe grzanki z serem mozzarella, szynką i papryką

(E: 432 kcal, ŁG: 0.88, WBT: 2.7, WW: 3.5)

Składniki:

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70 g)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40 g)
- Ser mozzarella - 1/3 sztuki (40 g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30 g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Czosnek - 1 ząbek (7 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Masło wymieszaj z oliwą, sprasowanym czosnkiem oraz ziołami prowansalskimi i pieprzem. Pieczywo posmaruj otrzymaną pastą i posyp pokruszoną mozzarellą. Na wierzch ułóż szynkę i paprykę. Wstaw do rozgrzanego piekarnika (160 stopni) na 5-6 min.

Sobota

10:00 II Śniadanie

Muffiny jajeczne

(E: 247 kcal, ŁG: 0.35, WBT: 2.3, WW: 0.2)

Składniki:

- Jajo kurze - 1 sztuka (75 g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (50 g)
- Ser żółty - 1 plaster (15 g)
- Siemię lniane - 1/3 łyżki (1 g)
- Oliwki - 3 sztuki (8 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Oregano suszone - 1/2 łyżeczki (1 g)
- Papryka w proszku - 1/2 łyżeczki (1 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzej do 180 stopni C, szpinak drobno posiekaj, paprykę pokrój w kostkę, a oliwki w plasterki. W miseczce roztrzep jaja z dodatkiem soli, pieprzu, papryki i oregano. Dodaj szpinak, paprykę, oliwki, starty ser żółty i siemię lniane - wszystko razem wymieszaj widelcem. Foremki na muffiniki natłuść oliwą i napełnij przygotowaną masą. Piecz około 15 min. Gotowe muffiny podawaj z pomidorkami koktajlowymi.

13:00 Obiad

(E: 638 kcal, ŁG: 2.19, WBT: 4, WW: 5.7)

Zupa krem pomidorowy z cukinią

(E: 143 kcal, ŁG: 0.55, WBT: 1.07, WW: 0.64)

Grillowany mintaj ze szpinakiem i komosą ryżową

(E: 437 kcal, ŁG: 0.88, WBT: 2.41, WW: 3.69)

Mizeria

(E: 58 kcal, ŁG: 0.76, WBT: 0.26, WW: 0.53)

PRZEPIS:

Zupa krem pomidorowy z cukinią

Składniki:

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250 ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (115g)
- Przecier pomidorowy - 1 stoiczek (25 ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
- Papryka chili w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)
- Bazylia świeża - 6 listków (1 g)



Sposób przygotowania:

Cukinię umyj, obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki. W garnku rozgrzej oliwę i zeszklij drobno pokrojoną cebulę. Dodaj pokrojoną cukinię. Podsmaż chwilę. Wlej bulion warzywny, gotuj ok. 10 minut do miękkości cukinii, zblenduj. Dodaj przecier pomidorowy, świeżą bazylię, ponownie zblenduj na krem. Dopraw do smaku solą, pieprzem i ostrą papryką.

PRZEPIS:

Grillowany mintaj ze szpinakiem i komosą ryżową

Składniki:

- Mintaj świeży - 1 sztuka (150 g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Pomidory suszone - 5 sztuk (14 g)
- Ser typu „Feta” - 1/8 kostki (15 g)
- Komosa ryżowa - 1/3 szklanki (40 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Rozmaryn - 1/5 łyżeczki (1 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)
- Szpinak - 2 garści (50 g)
- Tymianek świeży - 1 łyżeczka (1 g)
- Sok z cytryny - 1 i 1/2 łyżki (9 ml)
- Papryka w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Filet z mintaja dokładnie umyj. Dopraw sokiem z cytryny i przyprawami. Mintaja pozostaw na 30 minut w przyprawach. Grilluj rybę około 15 minut. Szpinak umyj. Cebulkę i pomidorki pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulkę i przeciśnięty przez praskę czosnek, a na koniec szpinak. Duś około 10-15 minut. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Komosę ryżową ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Mintaja podawaj ze szpinakiem i komosą ryżową. Na wierzch ryby ułóż kostki sera feta.

PRZEPIS:

Mizeria

Składniki:

- Jogurt naturalny typu greckiego - 1/4 opakowania (25 g)
- Ogórek - 1 sztuka (190 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Ogórka obierz ze skórki i pokrój w cieniutkie plasterki. Dodaj jogurt grecki, sól i pieprz. Wymieszaj.

Sobota

15:00 Podwieczorek

Kanapka z polędwicą i warzywami i jajkiem

(E: 230 kcal, ŁG: 0.74, WBT: 1.5, WW: 1.8)

Składniki:

- Jajo kurze - 1 sztuka (50 g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35 g)
- Polędwica sopocka - 1 plaster (12 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80 g)
- Sałata - 2 liście (10 g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5 g)

Sposób przygotowania:

Chleb posmaruj masłem, połóż sałatę, wędlinę, pomidora oraz ugotowane jajko.

19:00 Kolacja

Salatka z rukolą, pieczonymi batatami i jajkiem

(E: 458 kcal, ŁG: 0.09, WBT: 2.2, WW: 5.4)

Składniki:

- Jajo kurze - 1 sztuka (50 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Rukola - 1 garść (20 g)
- Batat marynowany - 1/3 sztuki (80 g)
- Suszony pomidor - 4 sztuki (10 g)
- Ciecierzycy surowa - 3 łyżki (45 g)
- Czosnek - 1 ząbek (1 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Rozmaryn suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Tymianek suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1 g)
- Sezam - 1 łyżeczka (5 g)

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę mocz przez 12 godzin, następnie ugotuj w osolonej wodzie i odcedź (możesz także użyć ciecierzycy konserwowej). Batata pokrój na mniejsze kawałki, skrop oliwą, posyp solą, pieprzem, rozmarynem, tymiankiem i dokładnie wymieszaj. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, pomiędzy bataty powkładaj przepołowione ząbki czosnku. Piecz do miękkości w temperaturze 180 stopni (około 40 minut). Suszone pomidory pokrój w paski. Jajko ugotuj. Na półmisku ułóż umytą i osuszoną rukolę, upieczone bataty, ciecierzycę i pomidory. Salatkę posyp sezamem.



21:00 II Kolacja

Sałatka z rukolą, pieczonymi batatami i jajkiem

(E: 229 kcal, ŁG: 0.05, WBT: 1.1, WW: 2.7)

Składniki:

- Jajo kurze - 1/2 sztuki (25 g)
- Czosnek - 1 ząbek (1 g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3 ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Rozmaryn suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Tymianek suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Rukola - 1/2 garści (10 g)
- Batat marynowany - 1/6 sztuki (40 g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1 g)
- Suszony pomidor - 4 sztuki (5 g)
- Ciecierzycza surowa - 1 łyżka (23 g)

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę mocz przez 12 godzin, następnie ugotuj w osolonej wodzie i odcedź (możesz użyć ciecierzycy konserwowej). Bataty wyszoruj i pokrój na mniejsze kawałki, skrop oliwą, posyp solą, pieprzem, rozmarynem, tymiankiem i dokładnie wymieszaj. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, pomiędzy bataty powkładaj przepołowione ząbki czosnku. Piecz do miękkości w temperaturze 180 stopni (około 40 minut). Suszone pomidory pokrój w paski. Jajko ugotuj. Na półmisku ułóż umytą i osuszoną rukolę. Na rukoli ułóż upieczone bataty, ciecierzycę i pomidory. Sałatkę posyp sezamem.

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 2234 kcal

Tłuszcz: 99.98 g

Ładunek Glikemiczny: 4.3

Wymienniki białkowo-tłuszczowe: 13.8

Białko ogółem: 118.82 g

Węglowodany ogółem: 222.03 g

Wymienniki węglowodanowe: 19.3

Niedziela

07:00 Śniadanie

(E: 414 kcal, ŁG: 4.15, WBT: 2.5, WW: 3.7)

Jajecznica z cebulą i pomidorem

(E: 369 kcal, ŁG: 1, WBT: 2.52, WW: 2.88)

Jabłko

(E: 45 kcal, ŁG: 3.15, WBT: 0.09, WW: 0.9)

Składniki:

- Jaja kurze - 2 sztuki (100 g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10 g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 1/2 kromki (54 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85 g)
- Masło ekstra - 1 łyżka (10 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90 g)

Sposób przygotowania:

Cebulę pokrój w kostkę i podduś na patelni z dodatkiem masła. Pomidora pokrój i dodaj do cebuli. Chwilę podduś. Wbij jajka i dopraw solą oraz pieprzem. Wszystko razem wymieszaj. Posyp jajecznicę pokrojonym szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem pełnoziarnistym. Do posiłku zjedz połówkę jabłka.

10:00 II Śniadanie

Kanapka z wędzonym łososiem i serkiem kanapkowym

(E: 232 kcal, ŁG: 0.25, WBT: 1.5, WW: 1.7)

Składniki:

- Łosoś wędzony - 1/2 opakowania (50 g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35 g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4 g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20 g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30 g)
- Serek śmietankowy naturalny - 1 łyżka (20 g)

Sposób przygotowania:

Chleb posmaruj serkiem kanapkowym, połóż plastry łososia oraz pokrojoną w plastry rzodkiewkę i paprykę. Udekoruj koperkiem.

13:00 Obiad

(E: 652 kcal, ŁG: 21.21, WBT: 3.8, WW: 5.6)

Krupnik z fasolką szparagową

(E: 103 kcal, ŁG: 7.96, WBT: 0.16, WW: 1.81)



Gulasz po węgiersku z wołowiny z kaszą gryczaną

(E: 445 kcal, ŁG: 11.74, WBT: 2.9, WW:3.51)

Surówka z marchewki z pestkami dyni

(E: 104 kcal, ŁG: 1.51, WBT: 0.8, WW: 0.52)

PRZEPIS:

Krupnik z fasolką szparagową

Składniki:

- Kasza jęczmienna perłowa - 1/8 woreczka (10 g)
- Fasolka szparagowa mrożona - 1/4 opakowania (33 g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250 ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (1 g)
- Marchew - 1/4 sztuki (8 g)
- Pietruszka korzeń - 1/6 sztuki (13 g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17 g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (30 g)
- Por - 1/8 sztuki (8 g)
- Liść laurowy - 1/2 sztuki (1 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Sól biała - 1 szczypta (1 g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1 g)

Sposób przygotowania:

Do bulionu dodaj ziele angielskie i liść laurowy. Gotuj 5 minut. Kaszę wypłucz, dorzucić do wywaru, dodaj szczyptę soli. Warzywa obierz. Ziemniaki i seler pokrój w kostkę, a fasolkę na mniejsze kawałki. Marchewkę i pietruszkę w talarki, a pora w ćwiartki. Warzywa dorzucić do wywaru, gotuj 15 minut. Przypraw pieprzem. Zupę przed podaniem obficie posyp świeżo posiekanym koperkiem.

PRZEPIS:

Gulasz po węgiersku z wołowiny z kaszą gryczaną

Składniki:

- Wołowina, polędwica chuda,stek - 1/4 sztuki (120 g)
- Kasza gryczana - 1/3 woreczka (30 g)
- Marchew - 1 sztuka (45 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120 g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25 g)
- Pomidor - 1 sztuka (160 g)
- Liść laurowy - 1 sztuka (2 g)
- Papryka w proszku - 1 łyżeczka (1 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Niedziela

Sposób przygotowania:

Mięso pokrój i podsmaż przez 5 min. na rozgrzanym oleju. Dodaj liść laurowy i niewielką ilość wody. Duś przez pół godziny, w razie potrzeby dolej wody. Pokrój marchew, pietruszkę, paprykę i pomidora. Dodaj wszystkie warzywa do wołowy i duś jeszcze przez 20 min. Pod koniec duszenia dodaj słodką paprykę i pieprz.

PRZEPIS:

Surówka z marchewki z pestkami dyni

Składniki:

- Pestki dyni - 1/3 garści (5 g)
- Marchew - 2 sztuki (90 g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5 ml)

Sposób przygotowania:

Pestki upraż na suchej patelni. Marchew zetrzyj na tarce, dodaj olej i pestki dyni.

15:00 Podwieczorek

(E: 255 kcal, ŁG: 2.45, WBT: 1.3, WW: 2.8)

Kanapka z twarożkiem i warzywami

(E: 209 kcal, ŁG: 0.35, WBT: 1.18, WW: 2.02)

Truskawki

(E: 46 kcal, ŁG: 2.1, WBT: 0.14, WW: 0.84)

Składniki:

- Serek śmietankowy naturalny - 1 łyżka (30 g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20 g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35 g)
- Jogurt naturalny typu greckiego - 1/4 opakowania (30 ml)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60 g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15 g)
- Truskawki - 1 szklanka (140 g)
- Bazylija suszona - 1 łyżeczka (1 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Sałata - 1 liść (1 g)

Sposób przygotowania:

Rozdrobnij ser widelcem i wymieszaj z jogurtem oraz pokrojoną rzodkiewką i posiekany szczypiorkiem. Dopraw pieprzem i suszoną bazylią. Na kromkę połóż tak przygotowany twarożek, pokrojonego wcześniej ogórka oraz sałatę. Do posiłku zjedz szklankę truskawek.

19:00 Kolacja

Sałatka grecka z fetą

(E: 415 kcal, ŁG: 2.28, WBT: 3.5, WW: 1.2)



Składniki:

- Ser typu „Feta” - 1/4 kostki (50 g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120 g)
- Sałata - 5 liści (25 g)
- Oliwki - 10 sztuk (30 g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (15 ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160 g)
- Bazylia świeża - 1 garść (10 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)
- Czosnek - 1 ząbek (5 g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyj, pokrój. Czosnek posiekaj drobno. Dodaj sałatę, ser feta, oliwki, pieprz, czosnek oraz polej oliwą.

21:00 II Kolacja

Sałatka grecka z fetą

(E: 208 kcal, ŁG: 1.14, WBT: 1.8, WW: 0.6)

Składniki:

- Ser typu „Feta” - 1/7 kostki (35 g)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25 g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60 g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8 ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80 g)
- Sałata - 2 liście (13 g)
- Oliwki - 5 sztuk (15 g)
- Czosnek - 1 ząbek (3 g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1 g)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyj, pokrój. Czosnek posiekaj drobno. Dodaj sałatę, ser feta, oliwki, pieprz, czosnek oraz polej oliwą.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2176 kcal

Tłuszcz: 112.3 g

Ładunek Glikemiczny: 31.48

Wymienniki białkowo-tłuszczowe: 14.4

Białko ogółem: 107.34 g

Węglowodany ogółem: 201.24 g

Wymienniki węglowodanowe: 15.6

PRODUKTY ZBOŻOWE

<input type="radio"/>	Chleb żytni	683 g
<input type="radio"/>	Chleb żytni razowy	318 g
<input type="radio"/>	Kasza gryczana	150 g
<input type="radio"/>	Kasza jaglana	13 g
<input type="radio"/>	Kasza jęczmienna perłowa	60 g
<input type="radio"/>	Kasza jęczmienna pęczak	20 g
<input type="radio"/>	Komosa ryżowa	80 g
<input type="radio"/>	Otręby pszenne	4 g
<input type="radio"/>	Płatki owsiane	60 g
<input type="radio"/>	Ryż brązowy	110 g
<input type="radio"/>	Tortilla pełnoziarnista	60 g

WARZYWA

<input type="radio"/>	Batat marynowany	120 g
<input type="radio"/>	Brokuły	195 g
<input type="radio"/>	Cebula	405 g
<input type="radio"/>	Cebula czerwona	125 g
<input type="radio"/>	Ciecierzyca surowa	68 g
<input type="radio"/>	Cukinia	205 g
<input type="radio"/>	Czosnek	48 g
<input type="radio"/>	Fasolka szparagowa mrożona	283 g
<input type="radio"/>	Cieciorka	70 g
<input type="radio"/>	Kalafior	75 g
<input type="radio"/>	Kapusta biała	250 g
<input type="radio"/>	Kielki rzodkiewki	26 g
<input type="radio"/>	Koper ogrodowy	14 g
<input type="radio"/>	Marchew	363 g
<input type="radio"/>	Ogórek	395 g
<input type="radio"/>	Ogórek kwaszony	420 g
<input type="radio"/>	Oliwki czarne	28 g
<input type="radio"/>	Oliwki zielone	68 g
<input type="radio"/>	Papryka chill	10 g
<input type="radio"/>	Papryka czerwona	685 g
<input type="radio"/>	Papryka zielona	210 g
<input type="radio"/>	Papryka żółta	70 g

<input type="radio"/>	Pietruszka korzeń	74 g
<input type="radio"/>	Pietruszka liście	53 g
<input type="radio"/>	Pomidor	2380 g
<input type="radio"/>	Pomidor koktajlowy	220 g
<input type="radio"/>	Pomidory w puszcze	200 g
<input type="radio"/>	Por	121g
<input type="radio"/>	Przecier pomidorowy	25 ml
<input type="radio"/>	Roszonka	20 g
<input type="radio"/>	Rukola	40 g
<input type="radio"/>	Rzodkiewka	255 g
<input type="radio"/>	Sałata	88 g
<input type="radio"/>	Seler korzeniowy	72 g
<input type="radio"/>	Suszony pomidor	65 g
<input type="radio"/>	Szczypiorek	45 g
<input type="radio"/>	Szpinak	50 g
<input type="radio"/>	Ziemiaki	60 g

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

<input type="radio"/>	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	305 g
<input type="radio"/>	Jogurt naturalny typ grecki	75 ml
<input type="radio"/>	Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu	50 ml
<input type="radio"/>	Ser mozzarella	110 g
<input type="radio"/>	Ser twarogowy półtłusty	285 g
<input type="radio"/>	Ser typu "Feta"	180 g
<input type="radio"/>	Ser żółty	15 g
<input type="radio"/>	Serek wiejski	300 g
<input type="radio"/>	Twaróg półtłusty	45 g
<input type="radio"/>	Serek śmietankowy nat. kanapkowy	148 g

MIĘSO I JAJA

<input type="radio"/>	Jaja kurze	705 g
<input type="radio"/>	Mięso z piersi indyka	705 g
<input type="radio"/>	Mięso z piersi kurczaka	320 g
<input type="radio"/>	Połudwica sopocka	90 g
<input type="radio"/>	Szynka z indyka	30 g
<input type="radio"/>	Wołowina, połędwica chuda, stek	120 g

OLEJE I TŁUSZCZE

<input type="radio"/>	Masło ekstra	55 g
<input type="radio"/>	Masło orzechowe	15 g
<input type="radio"/>	Olej lniany	5 ml
<input type="radio"/>	Olej rzepakowy	68 ml
<input type="radio"/>	Oliwa z oliwek	96ml

RYBY I OWOCE MORZA

<input type="radio"/>	Dorsz świeży	180 g
<input type="radio"/>	Łosoś wędzony	150 g
<input type="radio"/>	Mintaj świeży	150 g

OWOCE, ORZECHY I NASIONA

<input type="radio"/>	Awokado	145 g
<input type="radio"/>	Borówka amerykańska	50 g
<input type="radio"/>	Dynia, pestki	28 g
<input type="radio"/>	Gruszka	200 g
<input type="radio"/>	Jabłko	315 g
<input type="radio"/>	Maliny	60 g
<input type="radio"/>	Mandarynki	70 g
<input type="radio"/>	Migdały	15 g
<input type="radio"/>	Orzechy włoskie	10 g
<input type="radio"/>	Siemię lniane	3 g
<input type="radio"/>	Truskawki	140 g
<input type="radio"/>	Wiórki kokosowe	6 g

NAPOJE

<input type="radio"/>	Sok pomarańczowy	20 ml
<input type="radio"/>	Sok z cytryny	54 ml

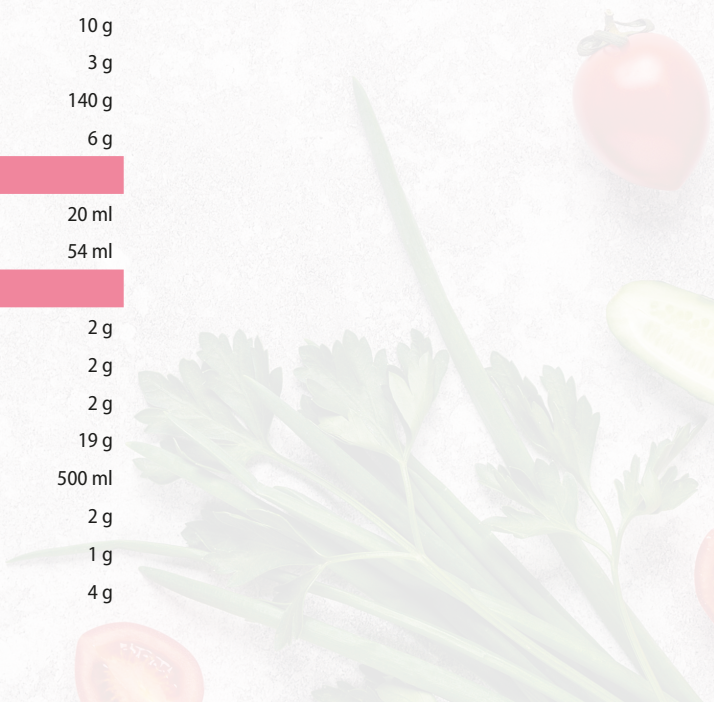
PRZYPRAWY

<input type="radio"/>	Kumin przyprawa	2 g
<input type="radio"/>	Sól biała	2 g
<input type="radio"/>	Bazylija suszona	2 g
<input type="radio"/>	Bazylija świeża	19 g
<input type="radio"/>	Bulion warzywny	500 ml
<input type="radio"/>	Curry w proszku	2 g
<input type="radio"/>	Czarnuszka	1 g
<input type="radio"/>	Kurkuma mielona	4 g

<input type="radio"/>	Liście kolendry suszone	3 g
<input type="radio"/>	Liść laurowy suszony	5 g
<input type="radio"/>	Majeranek suszony	7 g
<input type="radio"/>	Musztarda	5 g
<input type="radio"/>	Ocet balsamiczny	9 ml
<input type="radio"/>	Oregano suszone	8 g
<input type="radio"/>	Papryka w proszku	3 g
<input type="radio"/>	Pieprz czarny	21 g
<input type="radio"/>	Rozmaryn	3 g
<input type="radio"/>	Sól biała	20 g
<input type="radio"/>	Tymianek	9 g
<input type="radio"/>	Ziele angielskie mielone	2 g
<input type="radio"/>	Żelatyna	8 g

PRODUKTY WEGE

<input type="radio"/>	Mleko migdałowe, niesłodzone	200 ml
-----------------------	------------------------------	--------



NOTATKI

Lined area for taking notes, overlaid on a background of fresh fruits and vegetables.



BEZPŁATNA APLIKACJA MOBILNA

POMIARY Z WIELU URZĄDZEŃ W JEDNYM MIEJSCU





🏢 **Diagnosis S.A.** ul. Gen. W. Andersa 38A, 15-113 Białystok, Polska

