



Zespół Szkół nr 1 im. Stefanii Sempołowskiej w Puławach

81 886 38 21

www.zs1.pulawy.pl

zs1_pulawy@o2.pl

Chorzy na cukrzycę, stosując odpowiednio skomponowaną dietę, mogą aż w 90 procentach wyregulować poziom cukru. Dla nich prawidłowa dieta może być lekiem. Precyzyjnie ułożona dieta jest dla osób chorych na cukrzycę bardzo ważnym elementem procesu leczenia dolegliwości. Właściwa dieta umożliwia utrzymanie stałego poziomu cukru we krwi, a to już pierwszy krok w drodze do zdrowia.

Dieta dla diabetyka musi być skomponowana tak, aby pacjent nie przekroczył dziennej dawki spożytych węglowodanów oraz tłuszczów. Ilości te są indywidualne dla każdego pacjenta. Na podstawie parametrów stanu zdrowia, zaawansowania choroby, wyników laboratoryjnych i wywiadu lekarskiego, sposobu leczenia (insulinoterapii) wskaźniki te określa ilościowo lekarz lub dietetyk. Należy pamiętać, że każdy pacjent wymaga indywidualnego podejścia.

Jadłospis tygodniowy - Dieta cukrzyków

<i>Dzień</i>	<i>Poniedziałek</i>	<i>Wtorek</i>	<i>Środa</i>	<i>Czwartek</i>	<i>Piątek</i>	<i>Sobota</i>	<i>Niedziela</i>
Śniadanie	Kanapki z szynką, jajkiem i warzywami Chleb żytni pełnoziarnisty – 3 kromki	Omlet z szynką i pieczarkami, garść pomidorków koktajlowych, kromka żytniego lub orkiszowego chleba pełnoziarnistego	miseczka chudego twarogu wymieszana z ¼ szklanki kefiru z dodatkiem 2 łyżek posiekanej natki lub szczypiorku.	mleko 1,5% (szklanka) z 4 łyżkami muesli z orzechami,	jajko na miękko, 2 kromki pieczywa razowego	twarożek ziarnisty wiejski 3% (150 g), 2 kromki pieczywa	bułka grahamka posmarowana margaryną, z tuńczykiem



Zespół Szkół nr 1 im. Stefania Sempołowskiej w Puławach

81 886 38 21

www.zs1.pulawy.pl

zs1_pulawy@o2.pl

	Jajo kurze – 1 szt. Szynka drobiowa – 4 plasterki Rzodkiewki – ok. 4 szt.	Składniki na 1 porcję: 2 całe jajka 2 płaskie łyżki mąki orkiszowej lub ryżowej kilka łyżek mleka 2 cienkie plasterki gotowanej szynki z indyka 2-3 średnie pieczarki natka pietruszki przyprawy (sól, pieprz, bazylia) oliwa rozprowadzona po patelni silikonowym pędzelkiem Sposób przygotowania: Oddzielić żółtka od białek, żółtka wymieszać z mlekiem, mąką, pokrojoną szynką i pieczarkami. Doprawić do smaku przyprawami. Z białek ubić sztywną pianę i delikatnie wmieszać w masę jajeczną. Przełożyć na rozgrzaną patelnię, po chwili	2 kromki chleba pełnoziarnistego lub razowego cienko posmarowane margaryną z 2 listkami sałaty lodowej i pomidorem. kawa zbożowa bez cukru	½ średniego banana.	(orkiszowego) posmarowane cienko serkiem białym, plasterki pomidora. Szkłanka soku pomidorowego.	razowego posmarowane margaryną, plasterki ogórka zielonego, szczypiorek do posypania. Kawa zbożowa z mlekiem 1,5% bez cukru.	w sosie własnym (1/2 puszki), ogórek kiszony. Szklanka soku marchewkowego przecierowego.
--	---	--	---	---------------------	---	--	---



Zespół Szkół nr 1 im. Stefanii Sempołowskiej w Puławach

81 886 38 21

www.zs1.pulawy.pl

zs1_pulawy@o2.pl

		odwrócić. Omlet podawać gorący, posypyany natką pietruszki z pomidorkami koktajlowymi i orkiszowym lub żytnim chlebem.					
II śniadanie	Grahamka z wędliną i ogórkiem kiszonym, jabłko Bułka grahamka – średnia Polędwica łosiowa – 2 plastry Ogórek kwaszony – średni Jabłko	Salatka owocowa z jogurtem Składniki na 1 porcję: duże kiwi, mandarynka łyżeczka rodzynek suszonych łyżka jogurtu naturalnego Sposób przygotowania: Owoce pokroić, wymieszać z rodzynkami i jogurtem.	szklanka koktajlu ziołowego (wymieszać szklankę kefiru z 2 łyżkami świeżych posiekanych ziół koperku, natki pietruszki lub szczypiorku). grahamka lub 2 kromki chleba pełnoziarnistego lub razowego cienko posmarowanego margaryną z cienkim plasterkiem żółtego sera i garścią dowolnych kiełków szklanka herbatki owocowej bez cukru	kromka pieczywa razowego, posmarowana margaryną, 2 plasterki polędwicy z kurczaka. Szklanka soku warzywnego.	serek wiejski light 3% (150g), 2 kromki pieczywa razowego, posmarowane cienko margaryną, 2 plasterki wędliny drobiowej, plasterki pomidora.	kromka pieczywa razowego posmarowane serkiem, posypyany szczypiorkiem, z plasterkami pomidora. Szklanka soku pomidorowego	Salatka owocowa- pomarańcza, 1/2 melona polane 2 łyżkami jogurtu naturalnego 0%, skropione sokiem z cytryny, posypane 1 łyżką słonecznika.



Zespół Szkół nr 1 im. Stefania Sempołowskiej w Puławach

81 886 38 21

www.zs1.pulawy.pl

zs1_pulawy@o2.pl

Obiad	Spaghetti z warzywami Makaron pełnoziarnisty – 70 g Oliwa – łyżka Mięso z ud kurczaka bez skóry – 100 g Pieczarki – 100 g Cebula – ½ średniej Pomidory z puszki – pół opakowania Brokuły – 150 g Zioła prowansalskie, czosnek, lubczyk, pieprz, sól Ugotować makaron – al dente. Mięso podsmażyć na oliwie. Następnie dołożyć pokrojoną cebulę, pieczarki,	Kasza z gulaszem drobiowym i surówką Kasza z gulaszem drobiowym: 35 g suchej kaszy gryczanej lub jaglanej 100 g fileta z piersi indyka bez skóry pół małej cukinii duży pomidor 5 małych pieczarek 2 łyżki otrąb owsianych lub orkiszowych łyżeczka oliwy lub oleju rzepakowego zielenina, ulubione przyprawy Sposób przygotowania: Indyka pokroić na wąskie paseczki, posypać przyprawami i udusić z dodatkiem wody,	Cukinia faszerowana ryżem i mięsem: Cukinię (100 g) przekroić wzdłuż na pół, usunąć gniazdo nasienne, nie obierać ze skórki. Obgotować w wodzie (bez soli) ok. 20 min. ¼ szklanki ryżu ugotować na sypko (50 g ugotowanego ryżu). 50 g wołowiny ugotować w dużej ilości wody, wyjąć mięso i zmielić. Dodać do ryżu i wymieszać. Dodać łyżkę oleju rzepakowego. Farszem napętnić cukinię i przelożyć go do naczynia żaroodpornego wysmarowanego masłem. Zapiekać ok. 30 minut pod przykryciem. Przed podaniem posypać natką pietruszki.	filet z dorsza (pieczony w folii z ziołami, i łyżeczką oliwy ryż brązowy (3 łyżki- 50 g ok.1/2 woreczka). Surówka: kapusta kiszona (100g), ze stratą małą marchewką, ½ jabłka, 1 łyżeczka oleju do polania, zielenina do posypania. Kompot truskawkowy	zupa pomidorowa z makaronem, pulpety z ryby (1 porcja) - 100 g fileta z ryby, 50 g włoszczyzny mrożonej, 10 g bułka czerstwa, 10 g mleko, 5 g bułka tarta, 1/2 szt. jajka, ½ szt. białko, sól, majeranek, zielona pietruszka - na warzywach ugotować wywar, Rozmrożone filety zemleć razem z bułką namoczoną i odcisniętą,	kasza gryczana (4 łyżki) sztuka z mięsa wołowego (100 g) w sosie własnym, ćwikła ze słoika (2 kopiaste łyżki) lub buraki gotowane (3 średnie szt.), woda mineralna.	ryba pieczona (może być mintaj, dorsz)- ½ dużego fileta, w folii z ziołami, polana łyżeczką oliwy. Ryż brązowy lub mieszany- 1/3 woreczka pomieszany z groszkiem z puszki (2 łyżki lub pokrojoną drobno ½ papryką), sałata zielona lub sałata lodowa,
--------------	---	--	---	---	--	--	--



Zespół Szkół nr 1 im. Stefanii Sempołowskiej w Puławach

81 886 38 21

www.zs1.pulawy.pl

zs1_pulawy@o2.pl

	a po chwili pomidory i różyczki brokuł. Poddusić wcześniej, doprowadzając do smaku przyprawami. Podawać z makaronem.	bez dodatku tłuszczu. Dodać kawałki warzyw i nadal dusić. Następnie dodać otręby, oliwę i zieleninę, doprawić do smaku. Surówka: 3 kiszone ogórki 2 małe pomidory pół małej cebuli pół łyżeczki oliwy z oliwek zielenina ulubione przyprawy Sposób przygotowania: Warzywa na surówkę pokroić na małe kawałki, wymieszać, dodać oliwę i zieleninę, doprawić do smaku. Całość podawać z ugotowaną na sypko kaszą.		bez cukru.	dodać jajko, posolić dodać majeranek, tartą bułkę i formować pulpety, włożyć do wywaru i gotować 20 min. Ryż brązowy (ok. ½ woreczka), mizeria z 1/2 dużego ogórka, polana 2 łyżkami jogurtu naturalnego, posypana szczypiorkiem.		skropiona sosem: 1 niepełna łyżka oleju lub oliwy, sok z cytryny lub ocet jabłkowy, sól, pieprz, zioła do sałatek.
Podwieczorek	Truskawkowy deser Truskawki mrożone – 150 g	Średni grejpfrut o wadze ok. 250g	kromka pieczywa pełnoziarnistego cienko posmarowana margaryną z sałatą i pomidorem surówka z marchewki	maślanka naturalna (niepełna szklanka, 200 g), miseczka	nektarynka, szklanka maślanki naturalnej z łyżką otrąb pszennych.	zetrzeć na grubej tarce duże jabłko , posypać	bułka grahamka z plasterkami mozarelli (1/2 dużej kulki),



Zespół Szkół nr 1 im. Stefanii Sempołowskiej w Puławach

81 886 38 21

www.zs1.pulawy.pl

zs1_pulawy@o2.pl

	Otręby granulowane – 2 łyżki Jogurt naturalny – mały		i jabłka (obrać i umyć 2 małe marchewki, zetrzeć na drobnej tarce, dodać do niej starte na tarce jabłko obrane ze skórki. Surówkę skropić sokiem z cytryny można do niej dodać łyżkę siemienia lnianego mielonego lub w ziarenkach). herbatka owocowa lub woda mineralna z sokiem z cytryny.	truskawek (10 szt.)		cynamonem i połączyć jogurtem naturalnym (kubeczek, 150 g), 2 wafle ryżowe.	plasterki pomidora bez skórki, posypane ziołami prowansalskimi.
Kolacja	Chrupkie kanapki, surówka i jogurt Surówka zrobiona ze 100g sałaty, małego pomidora i 4 rzodkiewek, przyprawiona bazylią 2 kromki pieczywa chrupkiego typu	Tortille mięsno-warzywne Tortille pełnoziarniste (gotowe) – 2 szt. Papryki – 1/3 szt. Pomidor – mały Jogurtu naturalnego – 3 łyżki Mięsa z piersi kurczaka bez skóry – 50 g Kapusta pekińska, czosnek, papryka w proszku, pieprz, sól- Przygotować sos, mieszając jogurt naturalny z wyciśniętym	kromka pieczywa pełnoziarnistego cienko posmarowana margaryną z sałatą i pomidorem, sałatka z brokułami: 3-4 różyczki brokuła, 1 ugotowane i pokrojone białko jaja, 50 g chudego mięsa, np. piersi kurczaka ugotowanej lub upieczonej w folii, pokrojony drobno ogórek zielony, łyżka	sałatka jarzynowa. Ugotowane warzywa: ziemniak, marchew (1/2 szt.), groszek zielony z puszki (1 łyżka), ogórek kwaszony, cebula (1/4 sztuki), jajko na	fasolka szparagowa (200 g) polana łyżeczką oliwy z oliwek, kefir (200 g).	półmisek warzyw grillowanych (4 szt. dowolnych) z sosem jogurtowym - jogurt grecki (2 łyżki), koperek świeży, szczypiorek,	2 kromki pieczywa razowego posmarowane margaryną, 2 plasterki sera żółtego gouda, Sałatka z pomidora



Zespół Szkół nr 1 im. Stefanii Sempołowskiej w Puławach

81 886 38 21

www.zs1.pulawy.pl

zs1_pulawy@o2.pl

	wasza (np. 3 zboża) 2 plasterki chudej wędliny drobiowej 2 liście sałaty karbowanej Mały jogurt (150g) z dodatkiem owoców sezonowych i płatków owsianych, jaglanych.	czosnkiem. Posmarować nim podgrzane tortille. Pierś kur- czaka pokroić w paski i grillować z przyprawami. Wypełnić placki pokrojonymi, umyтыми i pokro- jonymi pomidorami, papryką, kapustą i przygotowanym kur- czakiem. Zawinąć i jeść na cie- pło lub zimno.	natki lub szczypiorku. Sałatkę można połączyć sosem przygotowanym z 3-4 łyżek kefiru i połowy łyżeczki musztardy. szklanka słabej herbaty	twardo, sos: 1 łyżeczka majonezu, 2 łyżeczki jogurtu, przyprawy. Kromka pieczywa razowego. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru.		czosnek zmiążdżony, przyprawy), woda mineralna z plasterkiem cytryny.	i ogórka (obrać ze skórki i pokroić, skropić 1 łyżeczką oliwy i doprawić).
--	---	---	---	---	--	--	---



Zespół Szkół nr 1 im. Stefanii Sempołowskiej w Puławach

81 886 38 21

www.zs1.pulawy.pl

zs1_pulawy@o2.pl

Pamiętaj, że:

1. Dieta cukrzycowa to zdrowy sposób odżywiania, który powinni stosować chorzy, ale mogą i zdrowi. Jedz posiłki regularnie o stałych porach – czyli mało, a często, unikniesz w ten sposób ryzyka niedocukrzenia (w zależności od zaleceń lekarza spożywaj od 3 do 5 posiłków w ciągu dnia). Unikaj słodczy, węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.
2. Aby uniknąć nadwagi, a w konsekwencji otyłości, nie przekraczaj swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego.
3. Staraj się jeść jak najbardziej urozmaicone posiłki. Dbaj nie tylko o ilość, ale także o jakość spożywanych posiłków – zwróć uwagę na witaminy, składniki mineralne, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik oraz inne dobroczynne składniki żywności
4. Pij dużo wody niegazowanej (ok.2 l)

Metody obróbki kulinarnej

Najlepsze i wskazane metody obróbki kulinarnej to: gotowanie, duszenie, grillowanie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, przygotowywanie w folii, pieczenie w piekarniku oraz stosowanie naczyń niewymagających użycia tłuszczu. Nie rozgotowuj potraw, najlepsze są warzywa, makarony al dente.