



Zrób krok do lepszego życia z cukrzycą



Insulinoterapia i dieta

Opracowanie merytoryczne:
Ewa Grabani
dietetyk kliniczny



Spis treści

Produkty warte szczególnej uwagi	4
Jak poprawić wrażliwość komórek na insulinę, czyli ABC insulinowrażliwości	11
Wymienniki węglowodanowe (WW)	12
Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT)	17
Propozycje posiłków dla osób stosujących insulinoterapię	20
Przepisy	28



Dieta w leczeniu cukrzycy ma fundamentalne znaczenie.

Wielu pacjentów, słysząc diagnozę: cukrzyca, obawia się restrykcji i wyrzeczeń związanych właśnie z dietą. Zupełnie niepotrzebnie.

Posiłki osoby chorującej na cukrzycę mogą być smaczne, a przy tym pełnowartościowe i urozmaicone – zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia.

Z powodzeniem taką dietę można polecić również innym domownikom – z korzyścią dla ich zdrowia.



Produkty warte szczególnej uwagi



Produkty zbożowe



Wybieraj

- mąki: pełnoziarniste typu 1850, gryczaną, jęczmienną, orkiszową, owsianą, sojową
- płatki: owsiane górskie, gryczane, żytnie
- ryż basmati brązowy
- kasze: gryczaną, perłową, bulgur oraz komosę ryżową (quinoa)

Makarony, kasze, ryż powinny być zawsze gotowane al dente.



Unikaj

- mąk pszennych, kukurydzianych, ryżowych
- mąk żytnich o mniejszym stopniu przemiału, tj. 580, 720
- makaronów bezjajecznych, dwujajecznych
- rozgotowanych makaronów, kasz, ryżu



Wskazówki

- Pieczywo powinno być wypieczone w 100% z mąki z pełnego przemiału i mieć krótki skład. Lepiej, żeby nie zawierało substancji słodzących ani zagęszczaczy, skrobi, płatków ziemniaczanych itp.
- Ciemne, atrakcyjnie wyglądające pieczywo często zawiera sód jęczmienny bądź karmel, dzięki czemu producent uzyskuje ciemny „zdrowy” wygląd wypieku, choć tak naprawdę jest to pieczywo pszenne.
- Sprawdzaj skład – pieczywo „dla diabetyków”, w którego składzie na pierwszym miejscu jest mąka pszenna, a na ostatnim – mąka żytnia, nie będzie dobrym wyborem.
- Ta sama porcja kaszy ugotowana „na miękko” w porównaniu do kaszy ugotowanej al dente dużo szybciej podnosi poziom cukru mimo takiej samej ilości wymienników węglowodanowych.
- 100 g suchego makaronu \neq 100 g ugotowanego makaronu – zwracaj uwagę, czy w tabelach produktów i w przepisach dana ilość WW jest przeliczona na suchy czy gotowany produkt.



Mleko i produkty mleczne



Wybieraj

- nabiał chudy i półtłusty, niesłodzony





Unikaj

- tłustego nabiału (sera, śmietany, jogurtów, pełnotłustego mleka)
- słodkich jogurtów, serków (np. owocowych)
- napojów roślinnych, w których występuje cukier



Wskazówki

- Wybieraj naturalne produkty fermentowane zamiast mleka. Mleko, ze względu na zawartość laktozy w łatwo przyswajalnej formie, podnosi poziom cukru najbardziej spośród produktów mlecznych.
- Unikaj mlecznej kawy, a jeśli chcesz taką wypić – dołącz ją do posiłku i uwzględnij ilość mleka w ilości wymienników.



Mięso

Możesz jeść wszelkie gatunki mięs, pod warunkiem że nie cierpisz na zaburzenia gospodarki lipidowej.

Staraj się jednak wybierać chude mięsa i ograniczyć spożycie czerwonego mięsa.



Wskazówki

- Unikaj panierowanego mięsa – występują w nim węglowodany pochodzące z panierki, której podstawą zwykle jest bułka pszenna.

- Mięso w panierce ma dużo wyższy indeks glikemiczny niż mięso niepanierowane.



Ryby



Wybieraj

- tłuste ryby morskie zawierające większe ilości kwasów tłuszczowych



Unikaj

- ryb hodowlanych ze względu na ryzyko zanieczyszczenia rtęcią oraz dioksynami
- konserw i przetworów rybnych, ryb w sosach – często mają w składzie cukier
- ryb w panierce, a jeśli ryba jest podana w takiej formie – zdejmij panierkę przed spożyciem



Warzywa



Większość warzyw jest dozwolona i zalecana. Pamiętaj jedynie, aby nie jeść warzyw o wysokim indeksie glikemicznym oraz wysokim ładunku glikemicznym.



Wskazówki

Aby obniżyć indeks glikemiczny ziemniaków, należy po ugotowaniu pozostawić je, najlepiej na noc, w lodówce – dzięki temu wydzielą się skrobia oporna i ziemniaki będą miały niższy indeks glikemiczny.

Unikaj warzyw marynowanych ze względu na to, że w zalewie znajduje się cukier.



Owoce

W ciągu dnia możesz zjeść około 200–300 g owoców. Unikaj owoców o wysokim indeksie glikemicznym (IG). Owoce najlepiej podzielić na 2–3 mniejsze porcje, nie jedz na raz całej dobowej porcji. Wybieraj m.in. jagody, maliny, truskawki ze względu na to, że mają stosunkowo niski indeks glikemiczny. Nie zapominaj o ładunku glikemicznym owoców.



Wskazówki

- Owoce dobrze jest łączyć z produktami zawierającymi białko i/lub tłuszcz, np. owoc z jogurtem. Dzięki temu fruktoza z owoców dłużej się wchłania, a to ma przełożenie na lepszą glikemię poposiłkową.
- Im bardziej przetworzone owoce, tym wyższy jest ich indeks glikemiczny – wybierz pomarańczę zamiast soku pomarańczowego lub świeżą morelę zamiast moreli suszonej.

- Nie sięgaj po owoce między posiłkami.



Tłuszcze



Wybieraj

- oleje tłoczone na zimno, nierafinowane
- oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany
- stenole i produkty wzbogacone w stenole, jeżeli masz zaburzoną gospodarkę lipidową



Wskazówki

- W tłuszczach rozpuszczają się witaminy: A, D, E, K. Warto dodać łyżeczkę bądź łyżkę oliwy do warzyw.
- Unikaj potraw smażonych, z dużą zawartością tłuszczu – tłuszcz opóźnia wchłanianie węglowodanów i powoduje z opóźnieniem wzrost glikemii.



Orzechy



Wybieraj

- orzechy włoskie, migdały oraz orzechy brazylijskie





Unikaj

- masła orzechowego z dodatkiem cukru, utwardzonego tłuszczu oraz soli
- orzechów w polewie czy miodzie



Słodycze

Nie są zalecane w codziennej diecie.



Wskazówki

- Unikaj słodyczy typu „light” czy „dla diabetyków” – większość z nich zawiera sztuczne słodziki lub cukier pod różnymi postaciami – np. soku jabłkowego czy winogronowego.
- Jeżeli czasem masz ochotę na coś słodkiego, wybieraj desery i ciasta własnego wyrobu.
- Możesz znaleźć wiele ciekawych przepisów bezcukrowych, w których wykorzystuje się mąkę gryczaną, orzechy i zamienniki cukru, np. stewię czy ksylitol.



Alkohol



Unikaj alkoholu

- Alkohol w połączeniu z farmakoterapią jest niebezpieczny – łączenie preparatów metforminy z alkoholem może przyczyniać się do występowania kwasicy mleczanowej.



Jak poprawić wrażliwość komórek na insulinę, czyli ABC insulinowrażliwości

A

Aktywność ruchowa

– najlepsze efekty uzyskasz, łącząc właściwy sposób odżywiania z aktywnością ruchową.

B

Błonnik

– należy do grupy węglowodanów nieprzyswajalnych, nie podnosi więc glikemii, a do tego hamuje wchłanianie cukru, co sprzyja normoglikemii. Dodatkowo poprawia perystaltykę jelit i pozwala uzyskać uczucie sytości. Występuje głównie w pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach i owocach, a także orzechach, ziarnach i pestkach. Dodatek warzyw do każdego posiłku zmniejsza ryzyko wystąpienia hiperglikemii poposiłkowej. Dobrym źródłem błonnika są też owoce, ale należy na nie uważać, bo zawierają fruktozę – łatwo przyswajalny cukier, który powoduje szybki wzrost poziomu cukru we krwi.

C

Częstotliwość posiłków

– przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny, ale nie krótsze niż 3 godziny. Pierwszy posiłek należy zjeść najpóźniej do godziny od wstania, a ostatni – nie później niż 3 godziny przed snem.





Wymienniki węglowodanowe (WW)

Produkty zawierające WW:



produkty zbożowe (płatki, pieczywo, makarony, kasze, ryż)



warzywa i soki z warzyw



owoce i soki z owoców



nabiał (mleko, jogurt, kefir, maślanka, ser twarogowy)



słodczyce i słone przekąski (np. paluszki, krakersy)



orzechy



napoje

1

Wymiennik węglowodanowy to równowartość 10 g węglowodanów przyswajalnych.

2

Aby obliczyć ilość WW w produkcie i/lub posiłku, należy uwzględnić ilość węglowodanów i błonnika.

3

Węglowodany przyswajalne to węglowodany ogółem pomniejszone o ilość błonnika. Błonnik jest składnikiem odżywczym zaliczanym do grupy węglowodanów, ale nie jest trawiony, więc organizm go nie przyswaja.

$$1 \text{ wymiennik węglowodanowy (WW)} = 10 \text{ g węglowodanów przyswajalnych}$$

$$1 \text{ WW} = 10 \text{ g węglowodanów przyswajalnych} = \text{węglowodany ogółem} - \text{błonnik}$$

Przykład

Oblicz, ile WW zawiera 75 g chleba razowego (około 3 kromek).

- ▶ Z tabeli wymienników węglowodanowych odczytujemy, że 75 g chleba razowego zawiera 38,4 g węglowodanów, w tym 6,3 g błonnika.
- ▶ Wiemy, że 1 WW = 10 g węglowodanów przyswajalnych = węglowodany ogółem – błonnik. Obliczamy jak poniżej.

Ilość węglowodanów przyswajalnych w 75 g chleba razowego

= 38,4 g węglowodanów ogółem – 6,3 g błonnika = 32,1 g

10 g węglowodanów przyswajalnych = 1 WW

32,1 g węglowodanów przyswajalnych = 3,21 WW

Odpowiedź: 75 g chleba razowego zawiera około 3 WW.



WW a insulina

W przypadku osób stosujących insulinoterapię lekarz powinien określić dwa parametry, które są indywidualne dla każdego pacjenta:

- przelicznik insulina–WW,
- wartość, o jaką 1 jednostka insuliny obniża glikemię.

Przelicznik insulina–WW

Określa, jaką ilość insuliny należy podać, aby zrównoważyć 1 WW. Wartości te są przeliczane przez lekarza w odniesieniu do głównych posiłków, a czasem również do przekąsek. Najczęściej przelicznik jest zapisywany jako liczba jednostek insuliny/WW.

Przykład

Jeżeli przelicznik dla któregoś z posiłków wynosi 2 jednostki insuliny/WW, to oznacza, że na każdy jeden wymiennik węglowodanowy należy podać 2 jednostki insuliny.

Jeśli w posiłku znajduje się 5 WW, należy podać 10 jednostek insuliny (bo $2 \text{ j.} \times 5 = 10$).

Wartość, o jaką 1 jednostka insuliny obniża glikemię, wylicza się indywidualnie dla każdego pacjenta; ta wartość jest stała.

Przykład

Jeśli 1 jednostka insuliny obniża glikemię o 30 mg/dl, to aby obniżyć glikemię z 200 mg/dl na 140 mg/dl, czyli o 60 mg/dl, należy podać 2 dodatkowe jednostki insuliny (2 j. \times 30 mg/dl = 60 mg/dl).



Jak dostosować dawkę insuliny do posiłku?

1

Policz, ile wymienników węglowodanowych znajduje się w twoim posiłku.

2

Używając przelicznika, który przygotował lekarz, sprawdź, ilu jednostek insuliny potrzebujesz (pomnóż wartość przelicznika przez ilość wymienników węglowodanowych – uzyskany wynik to liczba jednostek insuliny dla danego posiłku).

Uwaga!

Za pomocą opisanego wyżej wzoru można obliczyć, ile potrzeba insuliny, aby „zrównoważyć” posiłek. Ten sposób nie uwzględnia jednak sytuacji, w której glikemia jest zbyt wysoka albo zbyt niska.

W przypadku zbyt wysokiego poziomu cukru przed posiłkiem należy do obliczonej liczby jednostek insuliny dodać dodatkową ilość insuliny, która obejmie również „nadwyżkę”.

Pamiętaj!

Wartości przeliczników i informacja, o ile 1 jednostka insuliny obniża glikemię są przeliczane przez lekarza indywidualnie dla każdego pacjenta.

Przykład

Glikemia przed posiłkiem = 170 mg/dl
 Glikemia docelowa = 140 mg/dl
 Przelicznik j. insuliny/WW do obiadu = 1,5 j./WW
 1 jednostka insuliny = obniżenie glikemii o 30 mg/dl
 Obiad: ryż gotowany 4 łyżki (60 g), duszone mięso z piersi kurczaka, 200 g brokułów

Wskazówka

WW są jedynie w produktach, w których występują węglowodany.

W omawianym przykładzie węglowodany (cukry) znajdują się w ryżu i w brokułach.

Mięso nie ma węglowodanów.

1. Wyliczamy ilość WW w obiedzie.

Korzystamy z tabeli wymienników węglowodanowych:

- 4 łyżki (4 × 15 g) zawierają 4 WW,
- 200 g brokułów zawiera 0,5 WW.

Dodajemy wartości (4 WW + 0,5 WW) i otrzymujemy 4,5 WW.

2. Dostosowujemy ilość insuliny.

Obliczamy ilość insuliny, która jest potrzebna, żeby „zrównoważyć” glikemię po obiedzie. Stosujemy przelicznik j. insuliny/WW. W tym przypadku przelicznik wynosi 1,5 j./WW. W obiedzie mamy 4,5 WW, zatem: $1,5 \text{ j.} \times 4,5 = 6,75 \text{ j. insuliny}$.

3. Należy podać 6,5 j. insuliny, aby obniżyć glikemię, która wzrosła po posiłku.

4. 6,5 j. insuliny nie będzie wystarczające, gdyż glikemia przed posiłkiem jest za wysoka (170 mg/dl), powinna wynosić 140 mg/dl.

5. Jeśli 1 j. insuliny obniża glikemię o 30 mg/dl, to można wyliczyć, ile dodatkowej insuliny należy podać:

- a. glikemia przed posiłkiem = 170 mg/dl,
- b. glikemia docelowa = 140 mg/dl,
- c. o ile za wysoka jest glikemia = $170 \text{ mg/dl} - 140 \text{ mg/dl} = 30 \text{ mg/dl}$, czyli glikemia jest o 30 mg/dl za wysoka.
- d. 1 j. insuliny obniża glikemię o 30 mg/dl, glikemia jest za wysoka o 30 mg/dl, czyli aby osiągnąć wynik 140 mg/dl, należy podać dodatkowo 1 j. insuliny.

Podsumowując:

Należy podać 6,75 jednostki insuliny + 1 jednostkę insuliny (korekta) = 7,75 jednostki – zaokrąglamy do 8 jednostek insuliny, które trzeba podać do obiadu.



Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT)

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) podobnie jak WW wylicza się, aby dostosować dawkę insuliny do posiłku, który zawiera białka i/lub tłuszcze. Wymienniki białkowo-tłuszczowe znajdują się w produktach, w których występują białka i/lub tłuszcze.

Produkty zawierające WBT:



produkty zbożowe – są źródłem przede wszystkim węglowodanów, jednak większa porcja ryżu czy kaszy również może zawierać WBT, np.:

- ▶ 1 torebka ryżu białego (100 g) = 0,3 WBT
- ▶ 1 torebka ryżu brązowego (100 g) = 0,5 WBT
- ▶ 1 torebka kaszy gryczanej (100 g) = 0,8 WBT
- ▶ 100 g makaronu dwujajecznego = 0,7 WBT



warzywa – niektóre zawierają białka i tłuszcze, np.:

- ▶ 200 g brukselki = 0,5 WBT
- ▶ 50 g fasoli = 0,5 WBT
- ▶ 30 g soi = 0,9 WBT



owoce – niektóre zawierają białka i tłuszcze, np.:

▶ 100 g awokado = 1,5 WBT



nabiał (mleko, jogurt, kefir, maślanka, ser twarogowy, ser żółty)



mięso, ryby, jaja i ich przetwory



tłuszcze



słodycze i sone przekąski (paluszki, krakersy itp.)



orzechy

1

Aby obliczyć, ile WBT znajduje się w posiłku, należy uwzględnić ilość energii pochodzącej z białka i tłuszczu.

$$\begin{array}{ccc}
 \mathbf{1} & & \mathbf{100} \text{ kcal} \\
 \text{wymiennik} & = & \text{z białka} \\
 \text{białkowo-tłuszczowy} & & \text{i tłuszczu} \\
 \mathbf{(WBT)} & &
 \end{array}$$

2

Aby obliczyć ilość wymienników białkowo-tłuszczowych w posiłku, należy uwzględnić ilość energii pochodzącej z białka i tłuszczu.

Ilość energii uzyskanej z białka i tłuszczu:

1 g białka = 4 kcal

1 g tłuszczu = 9 kcal

3

Aby dostosować dawkę insuliny do posiłku, należy obliczyć, ile WBT znajduje się w posiłku, a następnie z użyciem przeliczników (analogicznie jak przy WW) obliczyć ilość insuliny, która „zrównoważy” wzrost glikemii po posiłku.

Przykład

Oblicz, ile WBT zawiera 100 g półtłustego sera białego.

- Odczytujemy z tabeli zawartość białka i tłuszczu:
100 g półtłustego sera białego zawiera 18,7 g białka i 4,7 g tłuszczu.*
- Obliczamy, ile kcal otrzymamy z danego produktu, wiedząc, że 1 g białka daje 4 kcal, a 1 g tłuszczu – 9 kcal.*

Ze 100 g półtłustego sera białego otrzymuje się:

- 18,7 g białka \times 4 kcal = 74,8 kcal pochodzących z białka*
- 4,7 g tłuszczu \times 9 kcal = 42,3 kcal pochodzących z tłuszczu.*

Liczba kalorii pochodząca z białka i tłuszczu = 74,8 kcal + 42,3 kcal = 117,1 kcal

- Obliczamy WBT, wiedząc, że 1 WBT = 100 kalorii pochodzących z białka i tłuszczu.*

117 kcal = 1,17 WBT

Odpowiedź: 100 g półtłustego sera białego zawiera około 1 WBT.



Propozycje posiłków dla osób stosujących insulinoterapię

Skomponuj samodzielnie smaczne, pełnowartościowe i zdrowe menu na cały dzień.

Wybierz jedną z poniższych propozycji posiłków na śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację i jedz to, na co masz ochotę.



Propozycje śniadań



Propozycja

— 1 —

jaglanka (4,9 WW, 0,7 WBT)

Składniki: kasza jaglana (50 g), 1 jabłko (100 g), 3 łyżki jogurtu naturalnego (75 g), 1 łyżeczka cynamonu (5 g)

Sposób przygotowania: Kaszę zalej wrzątkiem około 1 cm ponad jej powierzchnię, przykryj talerzykiem na 5 minut. Dodaj pokrojone jabłko (możesz zetrzeć je na grubych oczkach) i jogurt. Dopraw cynamonem.



kanapki z wędliną (4,4 WW, 2,1 WBT)

Składniki: 3 kromki chleba żytniego (90 g), 2 łyżeczki margaryny (10 g), 3–4 plastry polędwicy drobiowej (60 g), 1 pomidor (200 g)

Sposób przygotowania: Posmaruj chleb margaryną. Na wierzchu połóż polędwicę i pokrojony w plastry pomidor.



płatki żytnie z jabłkiem (5,3 WW, 2 WBT)

Składniki: 5 łyżek płatków żytnich (50 g), 2 łyżki migdałów (30 g), 1 łyżka wiórków kokosowych (10 g), 1 starte jabłko (150 g), 1 łyżeczka cynamonu (5 g)

Sposób przygotowania: Płatki zalej wrzącą wodą około 1 cm ponad ich powierzchnię. Przykryj talerzykiem i zostaw na 3 minuty. Dodaj migdały, wiórki kokosowe i starte jabłko. Dopraw cynamonem.



kanapki z serem i warzywami (5,3 WW, 2,3 WBT)

Składniki: 3 kromki pieczywa pełnoziarnistego (90 g), 1 opakowanie sera półtłustego (150 g), 1 papryka czerwona (150 g), 1 pomidor (100 g), zioła

Sposób przygotowania: Połóż na chleb plastry sera, pokrojoną w paski paprykę i pokrojony w plastry pomidor. Dopraw ziołami.





Propozycja
— 5 —

sałatka warzywna z jajkiem (4,5 WW, 2,4 WBT)

Składniki: 4 liście sałaty, 1 jajko (50 g), 1 pomidor (100 g), ½ papryki czerwonej, 1 łyżka pestek dyni (10 g), 1 łyżka żurawiny (15 g), 1 łyżka oliwy, zioła prowansalskie, 2 kromki pieczywa żytniego (60 g)

Sposób przygotowania: Ugotuj jajko na twardo, pomidor i paprykę pokrój w grubszą kostkę, dodaj sałatę, pestki dyni, żurawinę i dopraw oliwą z ziołami. Zjedz z dodatkiem pieczywa.



Propozycja
— 6 —

owsianka (4,5 WW, 1,4 WBT)

Składniki: 4 łyżki płatków owsianych (40 g), 1 jabłko (150 g), 3 łyżki jogurtu naturalnego (75 g), 1 łyżka wiórków kokosowych (10 g), 1 łyżeczka cynamonu (5 g)

Sposób przygotowania: Płatki zalej wrzątkiem około 1 cm ponad ich powierzchnię, przykryj talerzykiem. Dodaj pokrojone jabłko, jogurt i wiórki kokosowe. Dopraw cynamonem.



Propozycja
— 7 —

kanapki z jajkiem (4,4 WW, 2,5 WBT)

Składniki: 3 kromki chleba żytniego (90 g), 1 płaska łyżka margaryny (10 g), 2 jajka (100 g), 1 duży pomidor (ok. 200 g)

Sposób przygotowania: Posmaruj chleb margaryną. Na wierzchu połóż pokrojone w plasterki jajko i pomidor.



Propozycje II śniadań i podwieczorków



Propozycja
— 1 —

jogurt naturalny (200 ml) **z kiwi** (1 szt.)
(2,1 WW, 0,8 WBT)

Propozycja
— 2 —

kanapki z twarogiem: pieczywo chrupkie
(2 kromki) lub chleb żytni (1 kromka), serek twarogowy
chudy lub półtłusty (150 g), rzodkiewki (4 szt., 60 g)
(2 WW, 1,9 WBT)

Propozycja
— 3 —

gruszka (1 szt., 150 g) pokrojona na mniejsze kawałki
i posypana wiórkami kokosowymi (2 łyżki, 20 g)
(2 WW, 1,2 WBT)

Propozycja
— 4 —

kanapka z żółtym serem: pieczywo pełnoziarniste
(1 kromka) z żółtym serem (1 plasterek, 15 g) i czerwoną
papryką (200 g) (2,2 WW, 0,8 WBT)

Propozycja
— 5 —

owoce z sezamem: mandarynka (1 szt., 65 g)
z jabłkiem pokrojonym w kostkę (100 g), posypane
sezamem (1 łyżka) (1,6 WW, 0,7 WBT)



Propozycja

— 6 —

kanapka z pieczywa pełnoziarnistego:

pieczywo pełnoziarniste (1 kromka, 30 g), chuda szynka (1 plasterek), margaryna (1 łyżeczka), kielki, np. brokułów (garść), pomidor (ok. 100 g), kiwi (1 szt., 75 g)
(2,2 WW, 0,8 WBT)



Propozycja

— 7 —

gruszka (1 szt., 150 g) z orzechami włoskimi (20 g)
(2,1 WW, 1,3 WBT)



Propozycja

— 8 —

kanapka z pastą z tuńczyka (1,8 WW, 1,2 WBT)

Tuńczyk z puski w zalewie własnej (100 g) rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem naturalnym (1 łyżka), przypraw do smaku pieprzem. Zjedz z pieczywem pełnoziarnistym (1 kromka, 30 g) i pomidorem (ok. 150 g).



Propozycja

— 9 —

koktajl pomarańczowy (2,3 WW, 1,2 WBT)

Maślankę (200 ml) zmiksuj z ½ pomarańczy i awokado (50 g).



Propozycja

— 10 —

koktajl kakaowy (2,4 WW, 0,8 WBT)

Maślankę (200 ml) zmiksuj z bananem (50 g) i kakao (½ łyżeczki).



Propozycja

— 11 —

sałatka warzywna: szpinak (2 garści), pomidorki koktajlowe (1 garść), płatki migdałowe (1 łyżka uprażonych na patelni), rzodkiewki (5 szt.), oliwa z oliwek (1 łyżka), zioła (do smaku), chleb pełnoziarnisty (1 kromka, 30 g) (1,9 WW, 1,7 WBT)



Propozycje obiadów



Propozycja

— 1 —

kasza gryczana z mizerią i indykiem (5,1 WW, 1,8 WBT)

Kaszę gryczaną (5 łyżek, 70 g) ugotuj al dente, podduś indyka (120 g) na oliwie (1 łyżka) z przyprawami (solą, pieprzem, słodką papryką). Pokrój ogórka (1 szt., 150 g) i wymieszaj z jogurtem naturalnym (2 łyżki, 50 g).



Propozycja

— 2 —

makaron razowy z kurczakiem (4,8 WW, 3,5 WBT)

Ugotuj makaron razowy (80 g). Kurczaka (120 g) podsmaż na oliwie (2 łyżki), dodaj szpinak (200 g) i duś przez chwilę. Dopraw ziołami (solą, pieprzem, startą gałką muskatołową).



Propozycja

— 3 —

indyk duszony w jarzynach z pomidorami z kaszą pęczak (5,1 WW, 2,5 WBT)

patrz przepisy



Propozycja

— 4 —

wołowina po meksykańsku (6 WW, 2,2 WBT)

patrz przepisy



Propozycja

— 5 —

kurczak z kaszą kuskus (5,4 WW, 2,7 WBT)

patrz przepisy





Propozycja

— 6 —

dorsz z ryżem brązowym i mieszanką warzyw (5 WW, 2,6 WBT)

Dorsza (150 g) skrop sokiem z cytryny i dopraw solą i pieprzem, a następnie upiecz. Ryż brązowy (5 czubatych łyżek, 50 g) ugotuj. Mieszanekę warzyw na patelnię (200 g) podsmaż na oliwie (1 łyżka) i wymieszaj z ryżem.



Propozycja

— 7 —

zupa krem z brokułów z grzankami (5,5 WW, 1,6 WBT)

[patrz przepisy](#)

Propozycje kolacji



Propozycja

— 1 —

kanapki z polędwicą drobiową: chleb żytni (3 kromki, 105 g), margaryna (2 łyżeczki, 10 g), polędwica drobiowa (3–4 plastry, 30–40 g), dowolne warzywa (min. 150 g) (4,3 WW, 2,1 WBT)



Propozycja

— 2 —

zupa krem z pomidorów z prażonymi ziarnami słonecznika (4,2 WW, 2,3 WBT)

[patrz przepisy](#)



Propozycja

— 3 —

sałatka z mozzarellą: mix sałat (2 garści), mozzarella light (½ kulki, 65 g), pomidor (1 szt., 170 g), kiełki (garść, ok. 35 g), ziarna słonecznika (1 łyżka, 10 g); sos: oliwa z oliwek (1 łyżka, 10 g), zioła do smaku; pieczywo pełnoziarniste (2 kromki, 60 g)
(3 WW, 2,9 WBT)



Propozycja

— 4 —

jajecznica: jajka (2 szt., 100 g), oliwa z oliwek (1 łyżka, 10 g), chleb żytni (2 kromki, 70 g), dowolne warzywo (min. 150 g) (3,1 WW, 2,2 WBT)



Propozycja

— 5 —

sałatka z jajkiem i pieczywem
(3 WW, 2,5 WBT)

patrz przepisy



Propozycja

— 6 —

omlet w stylu śródziemnomorskim z czerwoną papryką i pieczywem pełnoziarnistym (3,6 WW, 2,5 WBT)

patrz przepisy



Propozycja

— 7 —

hawajskie kanapki: pieczywo graham (2 kromki, 70 g), szynka (2 plastry, 30 g), ananas (2 plastry, 60 g), ser żółty (2 plastry, 30 g), pomidor (1 duża szt., 200 g)
(3,9 WW, 2 WBT)



Przepisy



Indyk duszony w jarzynach z pomidorami z kaszą pęczak

Składniki:

- mięso z podudzia indyka (bez skóry) (120 g)
- 4 łyżki kaszy pęczak (60 g)
- 1/3 cukinii (100 g)
- 3 pieczarki (60 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 3 łyżki przecieru pomidorowego (passaty) (45 g)
- przyprawy: sól, pieprz ziółowy, słodka papryka, koperek

Sposób przygotowania:

Na oliwie podsmaż pokrojone mięso z indyka i dodaj przyprawy (sól, pieprz ziółowy, słodką paprykę). Zdejmij z patelni, dodaj łyżeczkę oliwy i usmaż pieczarki. W malakserze lub maszynce zmiel cukinię (możesz też zetrzeć cukinię na tarce). Do podsmażonego mięsa dodaj warzywa, smaź całość około 2 minut, często mieszając. Następnie dodaj przecier pomidorowy i koperek. Duś pod przykryciem ok. 20 minut. Dopraw do smaku. Podawaj z ugotowaną kaszą pęczak.



Wołowina po meksykańsku



Składniki:

- mięso mielone wołowe (120 g)
- ½ szklanki ryżu brązowego (60 g)
- ½ cebuli (60 g)
- 1 łyżka kukurydzy w puszcze (15 g)
- ½ papryki czerwonej (100 g)
- ½ papryki żółtej (100 g)
- 3 łyżki fasoli czerwonej z puszki (60 g)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego (25 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (5 g)

Sposób przygotowania:

Posiekaj cebulę, pokrój drobno paprykę i podsmaż na oleju. Dodaj kukurydżę i fasolę. Smaż całość 3 minuty. Dodaj mięso mielone, koncentrat pomidorowy i przyprawy do smaku. Całość smażyć około 10 minut pod przykryciem na małym ogniu. Podawaj z ugotowanym ryżem brązowym.



Kurczak z kaszą kuskus

Składniki:

- ½ filetu z piersi kurczaka (100 g)
- 4 łyżki kaszy kuskus (60 g)
- ½ cebuli (50 g)
- 1 papryka czerwona (200 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- sól, pieprz, imbir, słodka papryka
- natka pietruszki

Sposób przygotowania:

Kurczaka natrzyj solą, imbirem i słodką papryką, pokrój w paski lub kostkę. Odstaw na 10 minut. Na oliwie podsmaż pokrojone w kostkę cebulę i paprykę. Do warzyw dodaj kurczaka, smaż około 3–4 minuty (czas smażenia zależy od grubości kostek/pasków kurczaka). Do usmażonego kurczaka dodaj kaszę kuskus i posiekaną natkę pietruszki. Całość wymieszaj.





Zupa krem z brokułów z grzankami

Składniki:

- ½ brokułu (200 g)
- 2 ziemniaki (140 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 2 kromki chleba żytniego razowego (70 g)



Sposób przygotowania:

Brokuł ugotuj (najlepiej na wywarze z warzyw), dodaj pokrojone ziemniaki. Gotuj do momentu, aż będą miękkie. Zblenduj całość na jednolity krem i dodaj oliwę z oliwek. Chleb pokrój w kostkę, podpiecz na suchej patelni. Dodaj grzanki do kremu.





Zupa krem z pomidorów z prażonymi ziarnami słonecznika

Składniki:

- 2 ziemniaki (140 g)
- 1 papryka (200 g)
- ½ puszki pomidorów (250 ml)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka prażonych ziaren słonecznika (10 g)
- 1 łyżeczka cynamonu (5 g)

Sposób przygotowania:

Ugotuj ziemniaki. Paprykę podsmaż na łyżce oliwy, dodaj pomidory i duś 10 minut, po czym dodaj ugotowane, rozdrobnione ziemniaki. Zblenduj na gładką masę. Przed podaniem posyp uprażonymi ziarnami słonecznika i cynamonem.





Sałatka z jajkiem i pieczywem

Składniki:

- 1 jajko (60 g)
- 1 pomidor (100 g)
- 4 liście sałaty
- 1 łyżka pestek dyni (10 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- zioła prowansalskie
- 2 kromki pieczywa żytniego razowego (60 g)

Sposób przygotowania:

Ugotuj jajko. Pomidory pokrój, dodaj ugotowane i pokrojone w cząstki jajko i porwane liście sałaty. Dopraw ziołami prowansalskimi, polej oliwą z oliwek, posyp pestkami dyni i zjedz z dodatkiem pieczywa.





Omlet w stylu śródziemnomorskim z czerwoną papryką i pieczywem pełnoziarnistym

Składniki:

- 1 duży pomidor (200 g)
- 2 jajka (120 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 3 oliwki (9 g)
- sól (do smaku)
- bazylia świeża (kilka listków do dekoracji)

Sposób przygotowania:

Pomidor i oliwki pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuć pomidor i oliwki. Jajka wbij do kubeczka, roztrzep widelcem, a następnie wlej na patelnię. Dodaj szczyptę soli i smaż, aż się zetną. Nie przekręcaj omletu na drugą stronę, tylko złoż na pół, podsmaż chwilę i przełóż na talerz. Udekoruj listkami bazylii.

Autor: Ewa Grabani, dietetyk kliniczny

Wydanie I, 2021

© ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp. k.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie, przechowywanie w systemach wyszukiwania informacji i transmitowanie w jakiegokolwiek postaci za pomocą jakichkolwiek metod elektronicznych, mechanicznych, kserograficznych, rejestracyjnych i innych zabronione bez uprzedniej pisemnej zgody posiadacza praw autorskich. Choć dłożono wszelkich starań, aby dawki leków oraz inne informacje zostały w niniejszej publikacji przedstawione jak najdokładniej, ostateczna odpowiedzialność spoczywa po stronie lekarza zapisującego dany lek. Ani wydawca, ani autorzy nie mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności za błędy czy jakiegokolwiek konsekwencje wynikające z opierania się na informacjach przedstawionych w niniejszej publikacji. Każdy produkt wymieniony w niniejszej publikacji powinien być stosowany zgodnie z przygotowanymi przez jego wytwórcę drukami informacyjnymi. Niniejsza publikacja nie zawiera żadnych stwierżeń ani zaleceń faworyzujących stosowanie jakiegokolwiek leku czy związku chemicznego będącego aktualnie przedmiotem badań klinicznych. Opinie wyrażone w niniejszej publikacji nie muszą być zgodne z opiniami wydawcy lub sponsora.



ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp. k.
ul. Tużyczka 12
03-683 Warszawa
e-mail: biuro@itempublishing.com

Materiał wydany dzięki wsparciu firmy

