

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dieta cukrzycowa

Dietetyk SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Kanapki warzywne	Czekoladowa owsianka	Omlet ze świeżymi ziołami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Salatka owocowa	Kanapki z hummusem	Salatka owocowa pomarańcza-kiwi
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Kasza gryczana gotowana Pieczona pierś z kurczaka z brokułem Salata	Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana Duszona pierś z kurczaka w warzywach Surówka z tartej marchewki	Spaghetti bolognese
PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30
Hummus z selerem Jabłko	Jabłko Jogurt typu islandzkiego Skyr Otręby owsiane	Zupa krem z dyni i marchwi
KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30
Chrupiąca sałatka z fetą Chleb żytni razowy	Jajko na miękko z warzywną kanapką	Kanapki z awokado Salatka wiosenna
K: 2069.7 / B: 112.8 T: 82.2 / WP: 199.9 F: 50.1 / WW: 20.0	K: 1996.4 / B: 90.3 T: 81.2 / WP: 214.0 F: 37.1 / WW: 20.8	K: 2023.4 / B: 105.1 T: 78.9 / WP: 194.4 F: 53.0 / WW: 19.5



KOMENTARZ

Zalecenia dietetyczne:

1. Kaloryczność diety powinna zostać ustalona indywidualnie, zależna jest od wieku, masy ciała, wskaźnika BMI.
2. Jadłospis powinien być zróżnicowany o dużej gęstości odżywczej
3. Węglowodany powinny stanowić ok. 45-50 % kaloryczności jadłospisu (ok. 180 g/dzień).
4. Węglowodany proste powinny być wyeliminowane do minimum: unikać produktów tj. cukier słodzycze, białe pieczywo, drobne kasze tj. kasza manna kasza jagłana, soki owocowe.
5. Do diety wprowadź węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, ładunku glikemicznym. (Jadłospis powinien bazować na produktach z indeksem glikemicznym <50). Na indeks glikemiczny wpływa: stopień przetworzenia produktu- (np. surowe warzywa mają mniejszy indeks niż gotowane) – ścieranie, blendowanie, gotowanie zwiększa indeks glikemiczny- produkty z dużą ilością węglowodanów gotuj al'dente.
6. Zwracaj uwagę na jakość kupowanego chleba- nie powinien zawierać cukru, karmelu, siodu, miodu, płatków ziemniaczanych, sztucznych konserwantów i innych emulgatorów. Idealny chleb żytni 100 %, chleb gryczany, owsiany upieczony z mąki wody soli i zakwasu.
7. Kaszę, ryż, makaron możesz przygotowywać na 2 dni. Produkty te po ugotowaniu, wystudzeniu i schłodzeniu w lodówce będą miały niższy indeks glikemiczny. Kasze – im grubsza tym lepsza. Unikaj drobnych kasz, rozdrobnionych i tych z wysokim IG (np. jagłana czy kuskus). Polecam kaszę gryczaną, pęczak, czy komosę ryżową.
8. Płatki – im grubsze, im mniej przetworzone tym lepiej- unikaj płatków błyskawicznych, kukurydzianych, musli i innych słodzonych.
9. Wybieraj makarony z mąki razowej/ z pełnego przemiału/ pełnoziarnistej. Sprawdź makaron z mąki żytniej, gryczanej czy np. makaron z soczewicy czy ciecierzycy
10. Unikaj białego ryżu- włącz do diety ryż brązowy, dziki.
11. Pamiętaj o jak największej porcji warzyw. Te o niskim IG możesz jeść praktycznie w dowolnych ilościach. Szczególną uwagę zwróć na zielone liście- są źródłem kwasu foliowego.
12. Owoce do spożywania w kontrolowanych ilościach. Im bardziej dojrzałe owoce tym większy indeks glikemiczny. Unikaj bananów mango i przejrzałych owoców- wybieraj owoce jagodowe kwaśne owoce cytrusy.
13. Uważaj na kawę zbożową, zawiera stód jęczmienny – podnosi poziom cukru.
14. Jeżeli przyjmujesz insulinę poproś lekarza o to, aby ustalił Ci ilość wymienników węglowodanowych.
15. Białko powinno stanowić Ok 20 % kaloryczności jadłospisu powinno pochodzić z białka (1,3 g/kg należnej masy ciała /dzień).
16. Pamiętaj, aby w dużej mierze białko było pełnowartościowe pochodzenia zwierzęcego tj. mięso drobiowe, 1-2 w tyg mięso czerwone, 1-2 tyg ryby morskie, chude produkty mleczne. Do diety włącz również białko pochodzenia roślinnego znajdziesz je min. w strączkach.
16. Tłuszcz – dieta powinna zawierać 20–35% tłuszczów (w tym < 10% nasyconych). Tłuszcz powinien być dobrej jakości- wykorzystuj oliwę z oliwek, olej lniany awokado, orzechy, pestki z dyni, siemę lniane, nasiona chia. Pamiętaj o dostarczeniu i suplementacji kwasami omega 3.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:477.9 / B:23.8 / T:12.7 / WP:60.3 / F:15.4 / WW:6.1

KANAPKI WARZYWNE

- Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
- Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
- Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)
- Salata - 30 g (6 x Liść)
- Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
- Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyzka)
- Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)
- Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
- Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem i nałóż sałatę.
2. Pomidory pokrój w ósemki, skrop oliwą i posyp szczypiorkiem.
3. Przypraw do smaku bazylią, solą himalajską i pieprzem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:253.0 / B:10.1 / T:13.4 / WP:25.9 / F:4.1 / WW:2.6

SAŁATKA OWOCOWA

- Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyzka)
- Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
- Otręby owsiane - 14 g (2 x Łyzka)
- Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyzka)
- Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

OBIAD 13:30

K:577.8 / B:49.8 / T:15.6 / WP:53.3 / F:12.5 / WW:5.3

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

- Kasza gryczana - 70 g (5.4 x Łyzka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.



PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z BROKUŁEM

Brokuły, mrożone - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Pierś z kurczaka dopraw ulubionymi ziołami i upiecz (najlepiej w folii, aby nie była wysuszona)
2. Brokuł ugotuj na parze. Zjedz z kurczakiem.

SALATA

Salata - 100 g (20 x Liść)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Szcypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Pokrój rzodkiewkę i szcypior.
3. Wymieszaj sałatę z rzodkiewką, szcypiorem, oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami do smaku.

PODWIECZOREK 16:30

K:294.2 / B:5.6 / T:17.7 / WP:23.5 / F:8.6 / WW:2.4

HUMMUS Z SELEREM

Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)
Hummus klasyczny - 60 g (6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój łodygi selera na mniejsze słupki.
2. Podaj z hummusem jako dip

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:30

K:466.8 / B:23.5 / T:22.8 / WP:36.9 / F:9.5 / WW:3.6

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawatek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kielkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K:2069.7 B:112.8 T:82.2 WP:199.9 F:50.1 WW:20.0

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:462.0 / B:13.7 / T:19.7 / WP:54.0 / F:6.6 / WW:5.4

CZEKOLADOWA OWSIANKA

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podgrzej płatki owsiane z małą ilością wody i czekoladą.
2. Pokrój pomarańczę w drobne cząstki.
3. Wymieszaj składniki z jogurtem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:245.7 / B:5.8 / T:9.5 / WP:30.4 / F:7.3 / WW:3.1

KANAPKI Z HUMMUSEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 30 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kielki.

OBIAD 13:30

K:591.1 / B:27.8 / T:28.2 / WP:52.5 / F:7.3 / WW:5.2

KASZA JĘCZMIENNA (PĘCZAK) GOTOWANA

Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 50 g (0.3 x Sztuka)
Marchew - 23 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj tarty chrzan, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

PODWIECZOREK 16:30

K:225.7 / B:22.2 / T:2.1 / WP:33.8 / F:6.2 / WW:2.7

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

JOGURT TYPU ISLANDZKIEGO SKYR

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)

OTRĘBY OWSIANE

Otręby owsiane - 21 g (3 x Łyżka)

JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Masto ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Chleb posmaruj masłem.
4. Sałatę wymieszaj z pomidorem skrop oliwą.

SUMA K:1996.4 B:90.3 T:81.2 WP:214.0 F:37.1 WW:20.8

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:471.4 / B:23.2 / T:23.2 / WP:39.3 / F:6.5 / WW:3.9

OMLET ZE ŚWIEŻYMI ZIOŁAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Nać pietruszki i szczypiorek drobno posiekaj.
2. Jajka dokładnie wymieszaj z mlekiem i ziołami, dopraw do smaku solą i pieprzem.
3. Przygotowaną masę smaż na rozgrzanej oliwie, aż się zetnie.
4. Gotowy omlet podać z pomidorkami i pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:238.9 / B:4.9 / T:9.8 / WP:29.4 / F:6.4 / WW:2.9

SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZA-KIWI

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z orzechami.

OBIAD 13:30

K:644.1 / B:59.9 / T:15.7 / WP:55.7 / F:13.9 / WW:5.6

SPAGHETTI BOLOGNESE

Pomidory z puszeki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 75 g (1.5 x Porcja)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)

Czosnek - 1 g (0.2 x Ząbek)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój drobno i zeszklij ją na oleju.
2. Dodaj mięso.
3. Dopraw ziołami, słodką papryką w proszku, solą i pieprzem.
4. Dodaj pokrojone pomidory i przetarty czosnek.
5. Gotuj aż sos zgęstnieje.

PODWIECZOREK 16:30

K:228.4 / B:6.4 / T:12.1 / WP:19.0 / F:11.0 / WW:1.9

ZUPA KREM Z DYNIA I MARCHWI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Dynia - 200 g (1 x Kawalek)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)

Ziele angielskie - 6 g (6 x Sztuka)

Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)

Liść laurowy - 4 g (4 x Listek)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę i podduś na oleju.
2. Dodaj około 250 ml wody oraz przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę kurkumy, łyżeczkę słodkiej papryki w proszku, pieprz i sól do smaku.
3. Gotuj aż warzywa będą miękkie.
4. Zupę zmiksuj na gładki krem.
5. Podawaj z łyżką jogurtu naturalnego i posiekaną natką pietruszki.

KOLAČJA 19:30

K:440.6 / B:10.7 / T:18.1 / WP:51.0 / F:15.2 / WW:5.2

KANAPKI Z AWOKADO

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na chleb natóż składniki.

SALATKA WIOSENNA

Kapusta pekińska - 100 g (2 x Liść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem.

SUMA K:2023.4 B:105.1 T:78.9 WP:194.4 F:53.0 WW:19.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	40 g	2.7 x łyżka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	420 g	14 x Kromka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	350 g	3.5 x Kawalek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Szynka z piersi kurczaka	60 g	4 x Plasterek
INNE		
Hummus klasyczny	90 g	9 x łyżeczka
Czekolada gorzka	18 g	3 x Kostka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x łyżeczka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	85 g	8.5 x łyżka
Oliwa z oliwek	20 g	2 x łyżka
Masło ekstra	10 g	2 x łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0.5 x łyżka
ZBOŻOWE		
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	75 g	1.5 x Porcja
Kasza gryczana	70 g	5.4 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	60 g	4 x łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x łyżka
Otręby owsiane	35 g	5 x łyżka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	250 g	12.5 x łyżka
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawalek
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50 g	0.2 x Szklanka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	40 g	2 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Ziele angielskie	9 g	9 x Sztuka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Bazylija (suszona)	5 g	1.2 x łyżeczka
Kurkuma	5 g	1 x łyżeczka
Liść laurowy	5 g	5 x Listek
Mielona słodka papryka	5 g	1 x łyżeczka
Sól himalajska	5 g	5 x Szczypta
Oregano (suszone)	4 g	1.3 x łyżeczka
Majeranek	1 g	0.2 x łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Tymianek	1 g	0.2 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	540 g	4.5 x Sztuka
Jabłko	350 g	2.3 x Sztuka
Pomarańcza	300 g	1.5 x Sztuka
Brokuły, mrożone	225 g	0.5 x Opakowanie
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Marchew	203 g	4.5 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Dynia	200 g	1 x Kawalek
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Sałata	150 g	30 x Liść
Por	140 g	1 x Sztuka
Seler naciowy	135 g	3 x Łodyga
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Kapusta pekińska	100 g	2 x Liść
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Szczypiorek	50 g	10 x łyżeczka
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Cytryna	10 g	0.1 x Sztuka
Chrzan tarty	5 g	1 x łyżeczka
Czosnek	1 g	0.2 x Ząbek

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🕒 potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywienia



SP ZOZ Hrubieszów mgr Magdalena Gis

