

**DIETA Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW
(cukrzycowa)**

Dzień	Posiłek	Składniki	Waga (g)	Miary gospodarcze
Poniedziałek 2073,1 kcal	Śniadanie 26,8%	Makaron na mleku	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ małej
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 8,7%	Kisiel waniliowy bez dodatku cukru	150	Średnia porcja
	Obiad 36,6%	Zupa ryżowa zabieleną	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ płaskiego talerza
		Bitki wołowe w jarzynach, duszone	150	1 bitka (80 g)+
		Surówka z kwaszonych ogórków	100	warzywa (70 g)
		Kompot owocowy bez cukru	200	1 średnia porcja
	Kolacja 19,0%	Chleb razowy	120	niepełna szklanka
		Masło śmietankowe	15	3 kromki
		Cykoria	30	3 łyżeczki
		Ogórek	80	½ małej
		Szynka z piersi kurczaka	30	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	3 plastry
	Posiłek przed snem 8,7%	Chleb razowy	40	1 szklanka
		Masło śmietankowe	5	1 kromka
		Pasta z sera twarogowego	60	1 łyżeczka
		Pomidor	15	4 łyżki
				1 plaster
Wtorek 204,8 kcal	Śniadanie 26,5%	Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie	Grejpfrut zielony	175	½ małego
		Napój mleczny jogurtowy	200	Niepełna

	10,1%			szklanka
	Obiad 31,6%	Zupa jarzynowa zabielana	400	1 talerz
		Makaron z serem twarogowym chudym i masłem	300	niepełny talerz
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 22,4%	Chleb razowy Masło śmietankowe Pasta z ryby gotowanej Szczypiorek	120 15 60 12	3 kromki 3 łyżeczki 5 łyżek 2 łyżki
	Posiłek przed snem 9,2%	Chleb razowy Masło śmietankowe Sałatka z pomidora z jogurtem naturalnym	40 5 100	1 kromka 1 łyżeczka 4 łyżki
Środa 2181,1 kcal	Śniadanie 26,4%	Płatki owsiane na mleku 1,5%	300	Niepełny talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Kiełbasa kanapkowa z kurczaka	40	4 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru		1 szklanka
	II śniadanie 9,7%	Herbatniki Serek twarogowy, homogenizowany, chudy	30 50	6 małych 5 łyżek
	Obiad 38,2%	Krupnik z kaszy gryczanej	400	1 talerz
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym	200	½ płaskiego talerza
		Surówka z kwaszonej kapusty	120	Średnia porcja
		Gulasz drobiowy, duszony	130	Średnia porcja
	Kolacja 19,6%	Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
		Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki

		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
	5,8%	Szynka z indyka	10	1 plaster
		Salata	10	1 liść
Czwartek 1984,8 kcal	Śniadanie 28,5%	Kasza manna na mleku 1,5%	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	40	4 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata, napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 8,2%	Biszkopty	20	6 małych
		Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	Małe opakowanie
	Obiad 35,8%	Barszcz czerwony zabieleny	400	1 talerz
		Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym	200	1 talerz
		Potrawka z kurczaka	120	Średnia porcja
		Surówka z marchwi	70	mała porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 19,7%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plasterki
		Pomidor	50	1 mały
		Szczypiorek	12	2 łyżki
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Ser twarogowy chudy	30	1 plaster
	7,5%	Rzodkiewka	25	1 duża
Piątek 1894,3 kcal	Śniadanie 24,0%	Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta z sera		
		twarogowego	60	4 łyżki
		Pomidor	50	3 plastry

		Kawa INKA na mleku 1,5 % tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie 7,3%	Jabłka pieczone	150	1 średnie
	Obiad 34,6%	Zupa pomidorowa zabielana	400	1 talerz
		Ryż na sypko z tłuszczem roślinnym	170	½ talerza
		Szpinak, gotowany	100	1 porcja
		Dorsz w jarzynach	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców bez cukru	205	niepełna szklanka
Sobota 2220,1 kcal	Kolacja 26,9%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Serek twarogowy, ziarnisty	150	7 ½ łyżki
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 6,9%	Chleb razowy	40	1 kromka
	Śniadanie 27,9%	Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Papryka czerwona	60	¼ małej
		Ryż na mleku 1,5%	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Półdewica sopocka	30	3 plastry
	II śniadanie 5,9%	Ogórek kwaszony	80	1 średni
		Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Herbatniki bezcukrowe	Herbatniki bezcukrowe	30	6 małych
	Obiad 35,6%	Zupa ogórkowa	400	1 talerz
		Ziemniaki, z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Kotlety z kurczaka saute, duszone	100	Średnia porcja
		Salata z jogurtem	100	duża porcja

		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 20,7%	Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka kanapkowa Surówka z pomidorów Herbata napar bez cukru	120 15 30 125 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry Średnia porcja 1 szklanka
	Posiłek przed snem 9,7%	Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka wołowa, gotowana Rzodkiewka	80 5 10 25	1 kromka 1 łyżeczka 1 plaster 1 duża
Niedziela 2125,7%	Śniadanie 23,7%	Kasza jęczmienna na mleku	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ małej
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 9,6%	Grejpfrut zielony	175	½ małego
		Napój mleczny jogurtowy	200	Niepełna szklanka
	Obiad 39,2%	Rosół z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Klopsiki mielone z mięsa mieszanego, duszone	100	1 średni
		Mizeria z jogurtem naturalnym	60	½ porcji
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 20,2%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Ser twarogowy chudy	70	3 plastry
		Ogórek	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,1%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Pasta z twarogu i ryby	12	1 łyżka
		Szczypiorek	6	1 łyżka

Poniedziałek 2081,1 kcal	Śniadanie 26,1%	Kasza manna na mleku Chleb razowy Masło śmietankowe Szynka wieprzowa gotowana Ogórek kwaszony	300 80 10 30 80	1 talerz 2 kromki 2 łyżeczki 3 plastry 1 średni
	II śniadanie 10,8%	Kawa INKA na mleku Biskopki bezcukrowe	250 20	1 szklanka 6 małych
	Obiad 34,9%	Zupa ryżowa Sztuka mięsa gotowana Ziemniaki z tłuszczem roślinnym Surówka z selerów i jabłek Kompot z owoców bez cukru	400 80 250 100 250	1 talerz Średnia porcja ½ talerza Średnia porcja 1 szklanka
	Kolacja 20,6%	Chleb razowy Masło śmietankowe Polędwica z piersi kurczaka Pomidor Herbata napar bez cukru	120 15 30 50 250	3 kromki 3 łyżeczki 3 plastry 1 mały 1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,4%	Chleb razowy Masło śmietankowe Serek termizowany, naturalny Papryka czerwona	40 5 20 60	1 kromka 1 łyżeczka 1 łyżka ¼ małej
Wtorek 2014,2%	Śniadanie 27,1%	Chleb razowy Masło śmietankowe Serek twarogowy, ziarnisty Rzodkiewka szczypiorek Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	80 10 150 50 12 250	2 kromki 2 łyżeczki 7 ½ łyżki 2 duże 2 łyżki 1 szklanka
	II śniadanie 10,1%	Grejpfrut zielony Napój mleczny jogurtowy	175 200	½ małego Niepełna szklanka

	Obiad 33,1%	Zupa ziemniaczana	400	1 talerz
		Leniwe pierogi z sera twarogowego i ziemniaków na białkach z sosem pomidorowym	320	Leniwe (220 g), sos (100 g)
		Surówka z buraków gotowanych	150	Średnia porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	Niepełna szklanka
	Kolacja 23,2%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Pasta z ryby gotowanej	70	5 łyżek
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 6,2%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Ogórek	80	1 średni
Środa 2025,0 kcal	Śniadanie 24,8%%	Makaron na mleku 1,5% tłuszczu	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Sałata	20	2 liście
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 11,1%	Kawa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
		Biszkopty bezcukrowe	20	6 małych
	Obiad 37,3%	Barszcz czerwonyzabielany	400	1 talerz
		Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym	200	½ talerza
		Pieczeń wieprzowa, duszona	100	Średnia porcja
		Surówka z marchwi i jabłek	50	Mała porcja
	Kolacja 19,3%	Kompot z owoców bez cukru	200	Niepełna szklanka
		Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki

		Szynka kanapkowa	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,3%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Ser twarogowy chudy	30	1 plaster
		Szczypiorek	6	1 łyżka
Czwartek 1986,2 kcal	Śniadanie 298%	Ryż na mleku 1,5% tłuszczu	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Szynka z indyka	30	3 plastry
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie 6,6%	Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
		Herbatniki bezcukrowe	30	6 małych
	Obiad 36,6%	Zupa szpinakowa z ziemniakami	400	1 talerz
		Risotto z mięsem i warzywami	250	niepełny talerz
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 19,7%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa gotowana	30	3 plastry
		Rzodkiewka	50	2 duże
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,1%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Szynka z piersi kurczaka	10	1 plaster
		Papryka czerwona	60	¼ małej
Piątek 1950,4 kcal	Śniadanie 23,7%	Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek termizowany naturalny	60	3 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na		

		mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie 10,4%	Grejpfrut zielony Napój mleczny jogurtowy	175 200	½ małego Niepełna szklanka
	Obiad 33,4%	Zupa jarzynowa zabielana	400	1 talerz
		Dorsz, pulpety	120	2 sztuki
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Bukiet jarzyn z wody	120	Mała porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	Niepełna szklanka
	Kolacja 24,7%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Jaja gotowane	50	1 sztuka
		Sos jogurtowy: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100	4 łyżki
		Ogórek	40	1 mały
		Rzodkiewka	25	1 mała
		Chrzan	5	1 łyżeczka
		Sałata	50	5 liści
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,6%	Chleb razowy Masło śmietankowe Pasta z sera twarogowego	40 5 30	1 kromka 1 łyżeczka 2 łyżki
Sobota 2089,3 kcal	Śniadanie 28,9%	Płatki owsiane na mleku	300	1 talerz
		Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Pasta kanapkowa z kurczaka	60	Średnia porcja
		Ogórek kwaszony	80	1 średni
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	II śniadanie 6,6%	Jabłko pieczone	150	1 średnie
	Obiad 37,6%	Zupa pomidorowa z makaronem	400	1 talerz
		Ziemniaki	250	½ talerza

		Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane	120	2 sztuki
		Mizeria z jogurtem	60	½ porcji
		Kompot z owoców bez cukru	200	Niepełna szklanka
	Kolacja 18,9%	Chleb razowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Polędwica z piersi kurczaka	30	3 plastry
		Papryka czerwona	60	¼ małej
		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,8%	Chleb razowy	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Salata	10	1 liść
		Salatka z pomidorów z jogurtem	100	Mała porcja
Niedziela 2040,6 kcal	Śniadanie 22,5%	Chleb razowy	80	2 kromki
		Masło śmietankowe	10	2 łyżeczki
		Serek twarogowy homogenizowany naturalny, półtłusty	60	4 łyżki
		Pomidor	50	1 mały
		Kawa zbożowa INKA na mleku 1,5% tłuszczu	250	1 szklanka
	II śniadanie 8,6%	Napój mleczny jogurtowy	125	½ szklanki
		Biszkopty	20	6 małych
	Obiad 39,3%	Rosół z kluskami lanymi	400	1 talerz
		Ziemniaki z tłuszczem roślinnym	250	½ talerza
		Schab, pieczony	80	Średnia porcja
		Surówka z selerów, jabłek	100	Średnia porcja
		Kompot z owoców bez cukru	200	niepełna szklanka
	Kolacja 21,9%	Chlebrazowy	120	3 kromki
		Masło śmietankowe	15	3 łyżeczki
		Szynka wieprzowa, gotowana	30	3 plastry
		Salata	30	3 liście

		Herbata napar bez cukru	250	1 szklanka
	Posiłek przed snem 7,6%	Chleb żytni	40	1 kromka
		Masło śmietankowe	5	1 łyżeczka
		Ser twarogowy chudy	30	1 plaster
		Ogórek	80	1 średni

**Zawartość energii i podstawowych składników odżywczych – dieta o
obniżonej zawartości węglowodanów łatwo przyswajalnych**

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Zawartość w racji pokarmowej
Energia	kcal	2000-2200
Białko	g	75-100
Tłuszcze ogółem	g	68
Węglowodany przyswajalne	g	264
Wapń	mg	900
Żelazo	mg	13
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	34
Udział energii z białka	%	18,0%
Udział energii z tłuszczu	%	29,3%
Udział energii z węglowodanów	%	51,8%

Uwagi technologiczne

- Potrawy powinny być świeżo przyrządzane.
- Dozwolone metody przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii przezroczystej, pieczenie w pergaminie, pieczenie w naczyniach ceramicznych, pieczenie na ruszcie, pieczenie w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.
- Tłuszcz dozwolony tylko do stosowania na zimno, jako dodatek do gotowych potraw (np. sałatki lub surówki, ewentualnie do polania ziemniaków).
- Dozwolone tłuszcze: olej słonecznikowy, olej sojowy, olej kukurydziany, olej rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, miękkie margaryny.
- Zupy przygotowywane na wywarach jarznych. Zupy i sosy można zagęszczać zawiesiną z chudego mleka, kefiru, jogurtu i mąki
- Nie stosować zasmażek.
- Warzywa i owoce podawać surowe, nierozgotowane. Warzywa powinny być dokładnie umyte i obrane. Dozwolone warzywa młode, soczyste: rzodkiewka, sałata, ogórek, szczypiorek, szpinak, rabarbar, cebula, boćwina, brokuł, kalafior, pomidor. W umiarkowanych ilościach: buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, biała kapusta, jarmuż, marchew. Ziemniaki gotowane lub pieczone.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, majeranek, bazylija, tymianek.. W umiarkowanych ilościach ocet jabłkowy, sól (do 5 g/osobę/dzień), pieprz ziarnisty, gałka muskatołowa, ziele angielskie, papryka słodka, curry.
- Mleko do picia i przyrządzania potraw 1,5% tłuszczu.
- Nie dosładzać napojów (herbata, kompoty, kawa) i potraw.
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.