

PORADNIK

dla osób

z cukrzycą typu II

w przeliczeniu na 1200 kcal

dr hab. n. med. Edyta Sutkowska

mgr Marzena Grząbkowiak

**Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia**

Materiały do edukacji zdrowotnej
dla osób zagrożonych i chorych na cukrzycę oraz ich rodzin/opiekunów.

Wstęp opracowała

dr hab. n. med. Edyta Sutkowska, diabetolog, angiolog

Jadłospisy opracowała

mgr Marzena Grząbkowiak, dietetyk kliniczny

Zdjęcie okładki

Obraz silviarita z Pixabay

Wydanie I

Projekt finansowany przez Miasto Wrocław

Wrocław 2020



Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia

Wrocław miasto spotkań
projekt finansowany przez Miasto Wrocław



POLSKIE STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW
KOŁO WROCLAW-CENTRUM

Spis treści

| | |
|--|-----|
| Wstęp | 5 |
| Informacje o cukrzycy | 9 |
| Jadłospis wiosenno–letni 1200 kcal (dni od 1 do 14) | 57 |
| Jadłospis jesienno–zimowy 1200 kcal (dni od 1 do 14) | 127 |
| Notatki | 199 |

Wstęp

W tym krótkim podręczniku, skrypcie, który dedykowany jest naszym pacjentom, czyli osobom chorym na cukrzycę, znajdują się dwie części. Pierwsza z nich ma charakter wprowadzający i pozwala zrozumieć mechanizmy oraz zasady, jakie rządzą naszym metabolizmem. Opisuje ona rolę podstawowych składników pożywienia: białek, tłuszczów i cukrów, jak i sposób, w jaki nasz organizm z nich korzysta, oraz jakie są konsekwencje, kiedy dochodzi do istotnych zaburzeń w ich przemianach. Ta część zawiera zarówno opisy niezwykle proste, jak i wiele informacji dodatkowych, wręcz naukowych, które zaspokoić mogą bardziej wymagającego czytelnika. Dodatkowo podano w niej także zasady oceny zawartości ilości węglowodanów i szybkości ich wchłaniania oraz tego, w jaki sposób finalnie wpływają na poziom cukru we krwi. Ta część ma charakter bardziej użytkowy i daje czytelnikowi szansę na samodzielne modyfikowanie swojego żywienia w taki sposób, aby świadomie osiągać zamierzone, główne cele. Tymi celami w przypadku pacjentów z cukrzycą są: należna masa ciała oraz prawidłowy poziom glikemii. Ze względu na liczne, inne zaburzenia towarzyszące, głównie cukrzycy typu drugiego, wspomniano w niej również o związkach zaburzeń takich jak: otyłość czy hiperglikemia z nieprawidłowym lipidogramem, czyli nieprawidłowymi poziomami cholesterolu, czy nadciśnieniem. W ten sposób dowiedzą się Państwo nie tylko, jak kontrolować cukry, ale także, jak przeciwdziałać miażdżycy. Autorka opracowania obala też niektóre mity, jakie narosły wokół zaleceń dietetycznych.

Wspomniana część, która ma charakter głównie teoretyczny, kończy się ośmioma punktami, które są najważniejszymi przesłankami, jakie chcemy przekazać tym z Państwa, którzy nie znajdują od razu czasu na zagłębienie się w całość lektury. Wierzymy jednak, że z czasem, w wolnej chwili, każdy spróbuje zmierzyć się z całym tekstem zawartym w pierwszej części. Zapewne ułatwi to bowiem podejmowanie późniejszych decyzji żywieniowych np. w sytuacjach, kiedy wyjeżdżając na wypoczynek, znajdują się Państwo w innym klimacie i zwyczajach kulinarnych i będą Państwo musieli dokonywać rozsądnych wyborów.

Część druga ma już tylko charakter praktyczny i zapewne większość z Państwa właśnie do niej będzie najczęściej zaglądać, a może będzie to jedyna część, z której zechcą Państwo skorzystać. Nic nie szkodzi, jeśli bowiem będą Państwo przestrzegać podanych w niej diet, na pewno zauważą Państwo poprawę swojego zdrowia. Ta część zawiera już konkretne jadłospisy, które nie tylko uwzględniają kalorie czy wymienniki węglowodanowe oraz zawartość tłuszczu i białek, ale przede wszystkim odnosi się do pór roku. Chociaż obecnie w zasadzie przez 12 miesięcy dostępne są wszystkie produkty, to jednak choćby ze względów finansowych warto w diecie zaplanować to, co w danym sezonie jest najbardziej dostępne, a przez to świeże i pełnowartościowe.

Jako lekarz niezmiernie polecam Państwu tę użyteczną lekturę, która w swej drugiej części ma znamiona książki kucharskiej dostosowanej do naszego rynku. Proszę mi uwierzyć, że pomoc pacjentom jest, dla nas lekarzy, dużo prostsza, jeśli pracujemy z osobami o przynajmniej minimalnej wiedzy ogólnej w zakresie żywienia. Stanowi to też często o bezpieczeństwie leczenia, szczególnie w przypadku tych chorych, którzy muszą stosować insulinę. Niezwykle zachęcające są też wyniki ostatnich badań, jakie przeprowadzono w grupie pacjentów z cukrzycą typu drugiego i stosunkowo krótko trwającej chorobie. Dowiedziono w nich, że ci, którzy w leczeniu stosowali dietę (także byli aktywni fizycznie) i stracili na masie ciała około 15 kg, uzyskali remisję cukrzycy. Oznacza to, że wyleczyli się z choroby, mimo nieużywania leków! To pierwszy taki sygnał w literaturze medycznej, który podkreśla głównie rolę diety, niestety dość restrykcyjnej, jako narzędzia do leczenia pacjentów z cukrzycą typu drugiego.

Mam nadzieję, że zaproponowana Państwu książeczka zajmie główne miejsce w Państwa kuchni. Polecajcie ją także swoim dzieciom, wnukom, sąsiadom, ponieważ zawarte w niej informacje ukierunkowane są na zdrowie ogólne i dedykowane tak naprawdę tym, którzy chcą żyć lepiej i dłużej!

dr hab. n. med. Edyta Sutkowska,
diabetolog, angiolog



Informacje o cukrzycy

Cukrzyca – dlaczego zaburza cały metabolizm?

Cukrzyca należy do przewlekłych chorób metabolicznych i charakteryzuje się hiperglikemią, czyli podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Jest to następstwem albo niedoboru insuliny, albo jej wadliwego działania, bądź też obu czynników jednocześnie. W chorobie tej jednak zaburzeniu ulega nie tylko metabolizm glukozy, ale także białek i tłuszczów. Nieprawidłowe przemiany tych składników odpowiadają za późne powikłania cukrzycy takie jak: uszkodzenie narządu wzroku, nerek, czucia, a także serca i naczyń. Może to skutkować chorobą wieńcową z zawałem serca, miażdżycą w naczyniach doprowadzających krew do mózgu, co odpowiada za udar, czy też miażdżycą naczyń w nogach, co powoduje, że pacjenci narażeni są na amputacje (3, 6). Nadmiar glukozy we krwi i niektórych komórkach powoduje tworzenie trwałych połączeń tego cukru z różnymi białkami np: hemoglobina w krwinkach czerwonych, białkami soczewki oka, czy kolagenem, który stanowi białko „podporowe” naczyń krwionośnych, kości, stawów, skóry. Ten proces, zwany glikacją, prowadzi do późnych powikłań cukrzycy, ponieważ doczepienie się glukozy do wspomnianych białek, w sytuacji jej długo trwającego nadmiaru, zmienia ich właściwości, powodując, że nie mogą one spełniać swoich funkcji w ogóle lub w sposób prawidłowy. Glukoza jest głównym źródłem energii dla żyjących komórek, jednak w przebiegu niewyrównanej cukrzycy, gdy cukier ten, mimo nadmiaru we krwi, nie może wnikać do komórek, by posłużyć im za paliwo, organizm zaczyna agresywnie pozyskiwać energię z innych źródeł z tłuszczu i białek. U zdrowych osób insulina reguluje pracę komórek tłuszczowych, hamując uwalnianie z nich wolnych kwasów tłuszczowych do krwi. W cukrzycy działanie to jest upośledzone, a uwalniane w nadmiarze kwasy tłuszczowe transportowane są do wątroby i ponownie wbudowywane w trójglicerydy oraz magazynowane wraz z cholesterolem w tym narządzie. Nadmiar trójglicerydów i cholesterolu w wątrobie powoduje jej stłuszczenie. Kiedy możliwości odkładania tłuszczów w wątrobie wyczerpują się, cholesterol i trójglicerydy uwalniane są w wysokim stężeniu do krwi, co wpływa na powstawanie zmian miażdżycowych w naczyniach (3), a widoczne jest w badaniach poziomu cholesterolu, jakie wykonują pacjenci.

Insulina – hormon życia?

Insulina – to hormon, który reguluje gospodarkę energetyczną organizmu i umożliwia prawidłowy jego rozwój poprzez ingerencję w metabolizm cukrów, tłuszczu i białek. Cukrzyca ujawnia się wtedy, gdy dochodzi do zaburzeń wydzielania i/lub działania insuliny. Brak tego hormonu uniemożliwia transport glukozy z krwi do komórki, co skutkuje wzrostem jej stężenia we krwi, przy jednoczesnym niedożywieniu komórek. Przed wynalezieniem insuliny osoby, które cierpiały z powodu braku insuliny (cukrzyca typu 1), umierały w krótkim czasie. Obecnie dzięki możliwości podawania tego hormonu, cukrzyca z choroby śmiertelnej stała się schorzeniem przewlekłym. Insulina jest tzw. hormonem anabolicznym, inaczej „tucznym”, co miało ogromne historyczne znaczenie w okresach niedostatku pożywienia (4, 9). Człowiek ewolucyjnie jest przystosowany do tego, aby przetrwać okresy głodu. Wszystkie mechanizmy hormonalne, które posiadamy, mają służyć szybkiemu gromadzeniu energii w krótkich okresach dostatku, przerywanych długimi okresami głodu. Za takie właśnie działanie odpowiada również insulina. Jej stężenie wzrasta już w momencie rozpoczęcia posiłku, aby jak najskuteczniej wprowadzić składniki energetyczne do komórek i umożliwić ich zmagazynowanie. Nadmiar glukozy, który nie jest potrzebny na bieżące potrzeby organizmu, jest odkładany jako glikogen (cukier zapasowy) w wątrobie i tłuszczu, w komórkach tłuszczowych. W okresach niedostatku pożywienia lub w przerwach między posiłkami te zapasy są uwalniane, by zapewnić ciągłość procesów życiowych. Niestety scenariusz, jaki zapisała w naszych genach ewolucja, nie sprawdza się w obecnych czasach, które charakteryzują się nadmiernym dopływem, łatwo dostępnej energii w postaci pożywienia. Działając w taki sam sposób jak dziesiątki tysięcy lat temu, insulina na co dzień nie zabezpiecza nas przed okresami głodu, których po prostu nie ma. Skutkiem jej działania natomiast, wobec nadmiaru kalorii, jest stałe odkładanie zapasów w tkance tłuszczowej (4).

Cukrzyca typu II a insulinooporność – czym to się różni?

Jak wspomniano wcześniej hiperglikemia wynikająca z defektów wydzielania i/lub działania insuliny staje się przyczyną cukrzycy różnego typu, w zależności od tego, który z powyższych procesów dominuje. Nawet kilka lat wcześniej przed ujawnieniem się cukrzycy typu 2, która jest najczęstsza, zaczynają się stopniowe zaburzenia wydzielania i działania insuliny, nazywane insulinoopornością. Zjawisko insulinooporności wynika najczęściej z przyrostu tłuszczowej masy ciała przy jednoczesnym zmniejszeniu ilości aktywnej tkanki mięśniowej (1, 2). Polega ono na nieprawidłowym działaniu tzw. receptora insulinowego komórek. Receptor ten w kontakcie z insuliną działa na zasadzie zamka (receptor) i klucza (insulina), a jego otwarcie umożliwia napływanie glukozy do komórki (4, 9). Duża zawartość kwasów tłuszczowych w komórce zaburza wspomniany mechanizm i mimo wysokiego stężenia glukozy we krwi, jak i stymulowanego tym dużego wyrzutu insuliny, nie dochodzi do otwarcia odpowiedniej ilości „zamek” (receptorów). Tak więc w sytuacji spożywania zbyt kalorycznych posiłków i tycia, dochodzi do nadmiernego wydzielania insuliny przez trzustkę, która próbuje poprzez tę nadprodukcję hormonu sforsować receptory insulinowe i doprowadzić do wprowadzenia glukozy do wnętrza komórek. Wobec braku efektu i stałej stymulacji trzustki wysokim stężeniem glukozy, dochodzi do zwiększonego stężenia insuliny na czczo, jak i hiperinsulinemii poposiłkowej (nadmiernego wydzielania insuliny w okresie od spożycia posiłku do jego strawienia i wchłonięcia składników odżywczych) (1). Jedynym sposobem przywrócenia prawidłowej pracy receptorów są ograniczenia dietetyczne i aktywność fizyczna. Jeśli jednak spożywanie nadmiaru kalorii i brak aktywności fizycznej trwają nadal, utrwalają się podwyższone stężenia insuliny, a receptory insulinowe „chowają” się do komórki, aby uniknąć wnikania „toksycznej” dawki glukozy. „Przekarmianie” w otyłości prowadzi wreszcie do zaniku receptorów insulinowych. Jest to naturalną linią obrony komórek przed zalewaniem ich nadmiarem kalorii. Niestety trzustka – narząd, z którego insulina jest wydzielana, nie analizuje tej złożonej sytuacji i reaguje w sposób niezwykle prosty. „Widząc”, że glukoza nie może wniknąć do komórek, co powoduje w nich niedobór tego substratu energetycznego, stara się rozwiązać problem dalszą wzmożoną produkcją insuliny. Tak więc mechanizm nadprodukcji insuliny ma początkowo charakter kompensacyjny, którego celem jest wprowadzenie glukozy z krwi do, broniących się

przed jej nadmiarem, komórek. Kiedy jednak ilość wydzielanej insuliny nie wystarcza, by sformować niewrażliwe receptory insulinowe, pojawiają się pierwsze istotne zmiany glukozy, zwane nieprawidłową jej tolerancją, a w końcu dochodzi do wystąpienia cukrzycy. W chorobie tej obserwuje się zarówno wysokie poziomy glukozy po posiłkach, także po każdym prostym bodźcu glukozy (np. po spożyciu słodzonego napoju, soku, owocu), jak również na czczo. Opóźnione wydzielanie insuliny na początku posiłku odpowiada za nagły wzrost stężenia glukozy we krwi i w konsekwencji przedłużającą się hiperglikemię. Tak więc moment, kiedy nadmiarowi insuliny wydzielanej z powodu opisanej insulinooporności komórek, zaczyna towarzyszyć utrwalone zwiększone stężenie glukozy we krwi, oznacza niewydolność wspomnianych mechanizmów kompensacyjnych i wystąpienie cukrzycy.

Jeśli my i nasi bliscy będziemy wiedzieć, że w stanie insulinooporności można za pomocą zmian stylu życia (diety i aktywności fizycznej, które skutkują zmniejszeniem ilości tkanki tłuszczowej) zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy, będziemy mogli podjąć te działania, aby uniknąć lub przynajmniej opóźnić wystąpienie tej choroby.

Gdzie zaczyna się cukrzyca, tam kończy się insulinooporność?

Pojawienie się cukrzycy nie powoduje wycofywania się insulinooporności, wręcz przeciwnie, jeśli utrzymuje się stale podwyższony poziom glukozy we krwi, narasta oporność komórek na insulinę. Przejawia się ona między innymi w wątrobie. O ile w okresie nietolerancji glukozy i wczesnej insulinooporności narząd ten nie miał problemów z magazynowaniem glukozy, o tyle w cukrzycy zamiast magazynować jej nadmiar, dodatkowo uwalnia glukozę pozyskiwaną z glikogenu do krwi. Jest to jedną z przyczyn podwyższonych glikemii na czczo. Osoby mające cukrzycę często borykają się z problemem wysokich glikemii na czczo, co działa na nie szczególnie deprymująco, ponieważ nie widzą bezpośredniej zależności z posiłkiem.

Kolejną tkanką uwikłaną w proces insulinooporności jest tkanka mięśniowa. Ona również przestaje być wrażliwa na sygnały napływające z zewnątrz, przez co obserwuje się upośledzony transport glukozy do komórek mięśniowych. Jak więc widać, insulinooporność jest sytuacją niezwykle niefizjologiczną dla naszego organizmu. Zaburzenie gospodarki cukrowej polega

w niej na tym, że z jednej strony komórki odmawiają przyjmowania glukozy i jej spalania, z drugiej strony cukier ten jest dodatkowo uwalniany z magazynów (wątroba), skutkiem czego jest hiperglikemia.

Poprawę wrażliwości wszystkich tkanek na insulinę daje, jak wspomniano, zmiana stylu życia, czyli diety i aktywności fizycznej.

Na czym polega sposób odżywiania w cukrzycy?

Dieta, czyli sposób odżywiania, w cukrzycy, powinna być zindywidualizowana. Nie ma jednej diety właściwej dla wszystkich osób, ponieważ jej skład zależy nie tylko od zapotrzebowania energetycznego danej osoby, ale również od stanu zdrowia, możliwości rozłożenia posiłków w ciągu dnia, zwyczajów kulturowych i możliwości finansowych. Podstawową rolą diety w cukrzycy jest zapobieganie wzrostowi glikemii oraz łagodzenie innych, współwystępujących, zaburzeń, z których najważniejsze to: nadciśnienie tętnicze, wysoki cholesterol, stłuszczenie wątroby czy nieprawidłowa masa ciała. Wspomniane zaburzenia są składową tzw. zespołu metabolicznego, który, co zgodnie potwierdzają badania naukowe, zwiększa ryzyko zawału serca i udaru (6). Modyfikacja dietetyczna może być z powodzeniem wprowadzona, o ile będzie uwzględniać aktywność fizyczną danego pacjenta, jego preferencje żywieniowe i choroby współtowarzyszące, które mogą niekiedy stać w sprzeczności z tym, czego oczekuje od diety cukrzycowej. Wartość energetyczna diety powinna być dostosowana do wieku, płci, aktualnej masy ciała i wysiłku fizycznego. Rodzaj produktów zalecanych w diecie można dostosować do możliwości finansowych pacjenta poprzez wybór tańszego odpowiednika o podobnej wartości odżywczej.

Osoba z cukrzycą najwięcej uwagi powinna poświęcić odpowiednim wyborom: ilości węglowodanów, jakie zawiera posiłek oraz ich rodzajowi, bowiem cukry mogą wchłaniać się z różną szybkością, co zależy od tempa ich trawienia do glukozy. Bezpośredni wpływ na poziom glikemii w ciągu dwóch godzin po posiłku ma ilość i rodzaj węglowodanów w nim zawartych. Poziom poposiłkowy glukozy modyfikują (tu – spowalniają) także dodatki białkowo-tłuszczowe i wysoka zawartość błonnika pokarmowego z warzyw (6). Glukoza

znajdująca się w pożywieniu zostaje wchłonięta do krwi dopiero wtedy, kiedy zostanie uwolniona w jelitach z tzw. węglowodanów złożonych, za co odpowiadają enzymy trawienne (9).

Głównym źródłem węglowodanów złożonych, przyswajanych przez organizm po rozłożeniu do glukozy, są: zboża i produkty zbożowe, gotowane warzywa korzeniowe, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych. Ponadto nasz organizm szybko rozkłada do glukozy mleko i napoje mleczne, a także przyswaja bezpośrednio cukry proste pochodzące z: owoców, soków i przetworów owocowych, cukru, miodu czy słodczy. Komponowanie codziennej diety znacznie ułatwia osobie z cukrzycą system wymienników węglowodanowych oraz tzw. indeks glikemiczny.

Wymiennik węglowodanowy jest to ilość produktu, która odpowiada 1 łyżce stołowej cukru lub glukozy, czyli 10 g węglowodanów. Przykładem jednego wymiennika węglowodanowego jest 1 cienka kromka pieczywa razowego o wadze 25 g, która powoduje taki sam wzrost glukozy jak łyżka cukru, czyli sacharozy. Różnica pomiędzy wchłanianiem glukozy z cukru a tej pochodzącej z chleba, polega jedynie na szybkości, z jaką przenika on z jelit do krwi.

Dzięki znajomości wymienników węglowodanowych wiemy, ile „cukru” z różnych źródeł pokarmowych spożywamy. Możemy ocenić też wpływ ilości tego „cukru” z pokarmu na poziom glikemii poposiłkowej i zaplanować, ile wymienników w posiłku pozwala utrzymać prawidłową glikemię. **Wymienniki te jednak nie informują nas o szybkości, z jaką cukier ten się wchłania!**

Dzienną, należną ilość wymienników węglowodanowych można wyliczyć, znając swoje dobowe zapotrzebowanie energetyczne. Zaleca się, aby zawartość węglowodanów w diecie wynosiła średnio 45% energii, przy czym można zachować nieco szerszy przedział 25–60%, ze wskazaniem 25% dla osób z bardzo ograniczoną aktywnością, a 60% dla osób bardzo aktywnych fizycznie (6).

Dzienna ilość wymienników węglowodanowych dla osoby, która ze względu na otyłość, mając niską aktywność fizyczną, stosuje dietę 1300 kcal, wynosi:

$$1300 \text{ kcal} \times 45\% = 585 \text{ kcal}$$

Wiedząc, że 1 g węglowodanów dostarcza 4 kcal, należy wyliczyć dzienną ilość węglowodanów wyrażoną w gramach (g) następująco:

$$585 \text{ kcal} : 4 \text{ kcal} = 146 \text{ g (węglowodanów przyswajalnych)}$$

1 wymiennik węglowodanowy (WW) to 10 g węglowodanów, w ten sposób zamienimy ilość węglowodanów na ilość wymienników węglowodanowych:

146 g węglowodanów: 10 g = 14,6 wymienników węglowodanowych (WW)

W żywieniu w cukrzycy najbardziej korzystne jest, aby planować posiłki z udziałem węglowodanów wolno uwalniających glukozę do krwi. Jak wspomniano, szybkość wchłaniania glukozy modyfikują także zawarte w posiłku białko, tłuszcz oraz błonnik pokarmowy. Produkty białkowo-tłuszczowe są „treściwe”, co oznacza, że sycą na dłużej, ale także ich trawienie trwa dłużej w porównaniu do węglowodanów. Białko i tłuszcz występują nierozłącznie, a ich źródłem są jaja, nabiał, mięso, ryby, orzechy, nasiona oleiste, olej, masło, inne tłuszcze dodane, nasiona roślin strączkowych. Białka trawione są już w żołądku, dlatego mieszany posiłek składający się z białka, tłuszczu i węglowodanów powoli i porcjami trafia z żołądka do jelit. Dzięki obecności treściwych dodatków w posiłku – stężenie glukozy we krwi wzrasta wolniej niż po spożyciu samych węglowodanów. Zawartość białka i tłuszczu w dziennej diecie uzupełnia energię pochodzącą z węglowodanów, a zapotrzebowanie na nie może różnić się zależnie od schorzeń współistniejących. Zalecane jest spożycie 15–20% energii z białka, a nieco więcej, bo 35% u osób na diecie o obniżonej kaloryczności. Taka ilość białka odpowiada ok. $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ objętości całego posiłku na talerzu. Zawartość tłuszczu w diecie cukrzyka może wynosić 25–40%, pod warunkiem, że są to tłuszcze o wysokiej jakości odżywczej: olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona i tłuste ryby morskie.

Dieta rekomendowana w cukrzycy.

Długoterminowe badanie sposobu żywienia w populacjach, w których cukrzyca i choroby układu sercowo-naczyniowego prawie nie występowały, pozwoliło określić, jaki model żywienia jest najkorzystniejszy w profilaktyce i leczeniu zaburzeń metabolicznych, takich jak cukrzyca (5).

Wiele badań przemawia za tym, że im bardziej sposób odżywiania zbliżony jest do diety śródziemnomorskiej, tym mniejsze ryzyko wystąpienia otyłości całkowitej i brzusznej, cukrzycy, podwyższonego stężenia glukozy na czczo, podwyższonego poziomu cholesterolu LDL i trójglicerydów (8).

Dieta śródziemnomorska po raz pierwszy została zdefiniowana jako zwyczajowy sposób odżywiania mieszkańców Krety żyjących w latach 60. XX w., który zawiera małą ilość tłuszczów nasyconych (zwierzęcych). Obecnie dieta śródziemnomorska jest zalecana do stosowania jako wzorzec odżywiania zapobiegający chorobom serca, nowotworom oraz otyłości i jej konsekwencjom metabolicznym, takim jak cukrzyca (7).

Dla diety krajów basenu Morza Śródziemnego charakterystyczny jest wysoki odsetek tłuszczów, wynoszący nawet 39% dziennej energii. Jednak szczególnie ważna dla zapobiegania zaburzeniom metabolicznym jest proporcja poszczególnych kwasów tłuszczowych w diecie: wysoka zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (22% dziennej energii – głównie z oliwy), a niewielka ilość wielonienasyconych (3,5% dziennej energii – głównie z orzechów i ryb) i nasyconych kwasów tłuszczowych (10% dziennej energii – głównie z produktów pochodzenia zwierzęcego). Taki skład diety można uzyskać dzięki małemu spożyciu mięsa oraz częstemu spożyciu ryb, orzechów i oliwy z oliwek (7). Korzyści związane ze stanem układu sercowo-naczyniowego rosną wraz ze wzrostem spożycia warzyw, owoców, oliwy z oliwek, nasion strączkowych, orzechów, ryb, a maleją wraz ze wzrostem spożycia mięsa i nabiału. Pokarmy pochodzenia roślinnego, w tym zioła, herbata, kawa, oliwa z oliwek, wino czerwone, które stosowane są zwyczajowo w diecie śródziemnomorskiej są źródłem flawonoidów, związków działających antyoksydacyjnie. Flawonoidy działają profilaktycznie w zakresie chorób sercowo-naczyniowych i nowotworowych.

Tradycyjną dietę śródziemnomorską można opisać w formie zaleceń ilościowo-jakościowych. Sugerowane poniżej ilości produktów wynikają ze średniego ich spożycia odnotowanego

u Kreteńczyków w latach 60. XX w. Nie uwzględniają one jednak modyfikacji energetycznych związanych z nadwagą lub otyłością.

1. Podstawowym tłuszczem w posiłku jest oliwa, bogata w kwasy tłuszczowe jednonienasycone. W rekomendacjach nie została określona dzienna ilość oliwy, ale ocena średniego spożycia oliwy w populacji greckiej lat 60. XX w. wskazuje na 45 g/dzień (3 łyżki).

2. Codziennie zalecane jest spożywać:

- 6 porcji warzyw, przy czym porcja to 100 g warzyw.
- 3 porcje owoców, przy czym porcja to np. 80 g jabłka (½ średniej szt.), 60 g banana (½ małej szt.), 100 g pomarańczy (½ średniej szt.), 200 g melona (1 plaster), 30 g winogron (ok. 4 pojedynczych owoców).
- 8 porcji produktów zbożowych (niektóre źródła podają, że powinny być to głównie produkty pełnoziarniste), przy czym porcja to: 25 g chleba (1 bardzo cienka kromka chleba), 100 g ziemniaka (1 średnia szt.), 50 g ugotowanego makaronu (2 łyżki głębokie suchego makaronu).
- 2 porcje produktów mlecznych, przy czym porcja to: 1 szkl. jogurtu lub mleka, nie określono spożycia serów, ale z oceny spożycia wynika, że jest to 20 g/dzień.

3. W ciągu tygodnia zalecane jest spożywać:

- 3–4 porcje nasion roślin strączkowych, przy czym porcja to: 100 g gotowanej fasoli (⅔ szkl.).
- 3–4 porcje orzechów.
- 5–6 porcji ryb i owoców morza, z oceny spożycia w populacji kretańskiej wynika, że porcja wynosi 50 g.
- 3 porcje jaj, przy czym porcja to: 1 szt. jaj.
- 4 porcje drobiu, przy czym porcja to: 60 g mięsa.
- nie więcej jak 3 porcje słodczy.

4. W miesiącu zalecane jest spożywać:

- nie więcej jak 4 porcje czerwonego mięsa, przy czym porcja to: 60 g mięsa (7).

Węglowodany, wymienniki węglowodanowe, indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny.

Węglowodany, potocznie nazywane cukrami, są podstawowym źródłem energii (glukozy) dla komórek. Stężenie glukozy we krwi u osoby z cukrzycą w ciągu dwóch pierwszych godzin od spożycia posiłku zależy od rodzaju i ilości węglowodanów. Większość węglowodanów w żywieniu człowieka pochodzi z produktów pochodzenia roślinnego, czyli zbóż, bulw, owoców i warzyw. Stężenie glukozy we krwi podnoszą tylko węglowodany przyswajalne. Węglowodan jest przyswajalny, jeśli w trakcie procesów trawiennych powstają z niego cukry proste, które wchłonięte do krwi stają się źródłem glukozy dla organizmu. Człowiek nie posiada enzymów trawiących niektóre węglowodany do pojedynczych cząsteczek, dotyczy to np. celulozy lub pektyn. Te nietrawione w przewodzie pokarmowym węglowodany stanowią błonnik pokarmowy, który jest rozkładany przez bakterie jelitowe. Ostatnie badania wskazują, że właśnie takie nietrawione części niektórych węglowodanów są niezbędne do przeżycia tzw. dobrych bakterii. Ich odpowiednia ilość sprzyja zarówno prawidłowemu metabolizmowi, jak i wydaje się chronić nas przed niektórymi nowotworami!

Węglowodany przyswajalne mają różny stopień złożoności:

- węglowodany proste składają się z jednej lub dwóch cząsteczek cukrów prostych,
- oligocukry – składają się z trzech do dziesięciu cząsteczek cukrów prostych,
- węglowodany złożone zawierają łańcuchy proste lub rozgałęzione, składające się nawet z setek cząsteczek cukrów prostych (10).

Z przewodu pokarmowego człowieka, strawione do postaci pojedynczych cząsteczek cukry wchłaniane są do krwi, z którą trafiają do wątroby. Wątroba jest centrum energetycznym organizmu, gdzie zmagazynowaniu ulega część z wchłoniętych węglowodanów. Jest to rezerwa na wypadek głodu, do której predyspozycję odziedziczyliśmy po naszych przodkach, którzy nie mieli, jak my obecnie, stałego dostępu do pokarmu. Pozostała część cukrów jest rozdysponowana, za pośrednictwem układu krążenia, do wszystkich komórek i służy jako paliwo, dzięki któremu mogą one żyć i spełniać swoje funkcje. Z nadwyżki cukru, po odpowiednich przemianach metabolicznych, powstaje tkanka tłuszczowa (3, 10).

Węglowodany złożone.

Najważniejszym i najpowszechniejszym w diecie człowieka węglowodanem przyswajalnym jest **skrobia**. Jest to węglowodan złożony, który składa się wyłącznie z glukozy i strawiony zostaje do jej pojedynczych cząsteczek w świetle jelita cienkiego. Źródłem skrobi są głównie zboża i produkty zbożowe takie jak: pieczywo, kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe, mąka i wyroby mączne, ziemniaki i bulwy warzyw korzeniowych, a także nasiona roślin strączkowych (10).

Węglowodany proste.

Cukry proste naturalne i dodane, które najczęściej występują w produktach spożywczych to głównie: glukoza, fruktoza (owoce, miód, soki), maltoza (syrop maltozowy, syrop glukozowy w żywności przetworzonej, takiej jak słodycze), laktoza (mleko i napoje mleczne, twaróg, śmietanka, śmietana), sacharoza (cukier biały, brązowy i słodzone nim słodycze, soki, napoje mleczne, przetworzone płatki zbożowe).

Cukry proste składające się z jednej cząsteczki (glukoza, fruktoza) nie wymagają trawienia w przewodzie pokarmowym. Dwucukry (laktoza, maltoza, sacharoza) są rozszczepiane na dwie cząsteczki jednocukrów. Cukry po uwolnieniu do pojedynczych cząsteczek są wchłaniane w ciągu kilkunastu minut do krwi. (10, 11).

Z żywieniowego punktu widzenia **cukry proste** zarówno **naturalnie występujące w produktach** (np. owocach, sokach wyciskanych z owoców, miodzie, mleku), jak i **cukry dodane** (np. sacharoza, cukier, cukier brązowy, fruktoza, syrop klonowy, syrop z agawy, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, karmel, melasa) w zbyt dużych ilościach powodują niekorzystny efekt metaboliczny. Takie cukry prowokują trzustkę do zbyt silnej odpowiedzi tj. zbyt silnego wydzielania insuliny, a w przypadku nieprawidłowego jej działania, odpowiedzialne są za zaburzenie utylizacji glukozy. Skutkuje to wysokimi poposiłkowymi stężeniami glukozy (często wynikającymi także z postępującej dysfunkcji trzustki) oraz odkładaniem nadmiaru energii, pochodzącej z cukrów, w postaci tkanki tłuszczowej (10).

Cukry dodane.

Cukry dodane – to węglowodany, które nie występują naturalnie w produkcie, a w zamierzony sposób zostały dodane podczas produkcji żywności. Należy pamiętać, że cukry dodane nie niosą ze sobą żadnej wartości odżywczej (witamin, minerałów i błonnika) i dostarczają wyłącznie „pustych” kalorii.

Producenci żywności przetworzonej, np. słodczy, soków, napojów słodzonych, jogurtów smakowych, deserów mlecznych, zazwyczaj stosują cukry dodane (fruktoza, syrop fruktozowy), które są słodsze w smaku niż „cukier z cukierniczki”, ponieważ jest to tańsze w produkcji. Niestety taki skład szybciej wywołuje otyłość i zaburza prawidłowy poziom trójglicerydów (10). Często ze względu na chęć poprawy wizerunku producent żywności próbuje ukryć obecność cukrów dodanych w swoim produkcie. Z tego powodu pacjenci z cukrzycą często popełniają nieświadomie błędy żywieniowe. Na etykiecie danego produktu, w pozycji „Skład” nie widnieje wówczas informacja, że produkt zawiera cukier, pojawiają się natomiast inne jego nazwy chemiczne lub zamienniki. Ma to sugerować konsumentom, że produkt nie był dosładzany (11)!

Pod jakimi nazwami kryje się cukier na etykiecie produktu:

sacharoza (czyli cukier), syrop fruktozowy, syrop glukozowy, fruktoza, maltoza, syrop skrobiowy, syrop maltozowy, ekstrakt słodowy, ekstrakt siodu jęczmiennego, karmel, melasa, syrop klonowy, syrop z agawy.

Każdy z wymienionych środków słodzących zawiera mieszankę cukrów prostych lub jeden rodzaj cukru prostego, najczęściej glukozę, fruktozę, maltozę i sacharozę, i każdy z nich podnosi natychmiast stężenie glukozy, zaburzając jej prawidłowy metabolizm i wpływając niekorzystnie na stężenie trójglicerydów (11).

Osoba niechorująca na cukrzycę, ale mająca nadwagę powinna ograniczyć cukry dodane do 10% dobowej energii, co przy diecie 1500 kcal będzie oznaczało poniżej 150 kcal/dobę cukrów dodanych. Jest to odpowiednik prawie 40 g cukru dodanego (4 łyżek), czyli tyle, ile zawiera np. 8 drobnych ciastek biszkoptów z galaretką (110 g) lub łącznie wymienione produkty: 1 szt. drożdżówki z jabłkiem (80 g), mały jogurt owocowy 150 g i 250 ml soku owocowego.

Osoba z cukrzycą, ze względu na nieprawidłowe procesy metaboliczne zachodzące pod wpływem cukrów dodanych, powinna stosować ich symboliczną ilość, znacznie mniejszą niż osoba zdrowa. Im trudniej jest utrzymać prawidłowe glikemie na czczo i po posiłku oraz zredukować masę ciała, tym mniej cukrów dodanych należy spożywać. Jednocześnie osoba z cukrzycą, planując posiłki, powinna pamiętać, że ciastka zawierają nie tylko cukier dodany, ale też ten pochodzący z mąki służącej do wypieku np. biszkopta. Dlatego, aby ocenić, jak bardzo wzrośnie poziom glukozy po spożyciu ciastek, należy uwzględnić ilość wszystkich węglowodanów znajdujących się w porcji produktu, i tak np. 8 ciastek z galaretką zawiera głównie węglowodany dodane w ilości 40 g, czyli równowartość 4 łyżek cukru, ale w sumie zawiera 60 g wszystkich węglowodanów, co daje 6 łyżek cukrów. Wymienione wcześniej: drożdżówka z sokiem i jogurtem zawierają 4 łyżki cukrów dodanych, ale już 90 g wszystkich węglowodanów przyswajalnych, czyli 9 łyżek cukru (6).

Błonnik.

Błonnik to nietrawiona w przewodzie pokarmowym postać węglowodanów, tzw. węglowodany nieprzyswajalne. Ze względu na brak niektórych enzymów trawiennych człowiek nie potrafi pozyskać energii ze wszystkich węglowodanów i przechodzą one niestrawione do jelita grubego. Należą do nich: celuloza, hemiceluloza i pektyny, gumy i śluzы roślinne, jak guma guar, guma arabska, mączka chleba świętojańskiego, beta-glukany, inulina. Błonnik, mimo że nie dostarcza organizmowi energii, pełni wiele ważnych funkcji dla zdrowia. Błonnik w żołądku pęcznieje i rozciągając ściany żołądka, odpowiada za szybsze uczucie sytości w mózgu. Powoduje to, że najadamy się mniejszą ilością posiłku. Pokarm z dużą zawartością błonnika wolniej przechodzi z żołądka do jelit, co sprzyja utrzymaniu sytości przez dłuższy czas. Niektóre frakcje błonnika są zdolne do wiązania wody, dzięki temu tworzą żel, który utrudnia wchłanianie glukozy, a także wiąże ze sobą cholesterol pokarmowy. Chroni to przed wysoką glikemią i tzw. hiperinsulinemią poposiłkową, zmniejszając wytwarzanie tłuszczu w wątrobie oraz umożliwia wydalanie cholesterolu (10).

Wymienniki węglowodanowe.

Wymiennik węglowodanowy jest jednostką ilościową węglowodanów przyswajalnych, która ułatwia planowanie diety osobie z cukrzycą. Znajomość wymienników węglowodanowych pozwala na łatwe zaplanowanie posiłków o podobnej ilości węglowodanów każdego dnia. Kiedy pacjent zna docelową ilość wymienników węglowodanowych, która pozwala mu na uzyskanie prawidłowych glikemii i kontroluje każdego dnia ich ilość w posiłkach, uzyskuje optymalne poziomy glukozy po posiłku i lepiej radzi sobie z kontrolą wartości energetycznej diety.

1 wymiennik węglowodanowy (1 WW) to ilość produktu, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych, czyli odpowiednik 1 łyżki stołowej cukru. 1 wymiennik węglowodanowy może powodować wzrost glikemii poposiłkowej o 30–50 mg/ dl, co jest indywidualnie zmienne, ale zależy też np. od pory dnia.

Tabela wymienników węglowodanowych.

1 WW – to porcja produktu zawierająca 10 g węglowodanów przyswajalnych, czyli odpowiednik 1 łyżki cukru.

| Nazwa produktu | Ilość g odpowiadająca 1 WW | Miara domowa porcji odpowiadająca 1 WW |
|--|----------------------------|--|
| Chleb żytni razowy | 25 | 1 cienka kromka |
| Chleb pszenny | 20 | 1 kromka od strony piętki |
| Bułka fitness (z mąki pszennej i żytniej) | 25 | ½ małej bułki o wadze 50 g |
| Bułka orkiszowa (z mąki orkiszowej, żytniej) | 25 | ½ małej bułki o wadze 50 g |
| Pieczywo chrupkie tradycyjne (karbowane) | 15 | 1 i ½ kromki |
| Pieczywo chrupkie lekkie typu Wasa | 12 | 2 kromki |
| Pieczywo ryżowe | 10 | 1 krążek o grubości 1 cm |
| Pieczywo kukurydziane | 12 | 3 szt. krążków o grubości 0,5 cm |
| Ryż ugotowany (wszystkie odmiany) | 40–45 | 6–9 łyżek płaskich |

| | | |
|-------------------------------------|-------|----------------------------|
| Kasza ugotowana (wszystkie odmiany) | 40–45 | 6–9 łyżek płaskich |
| Ryż suchy (wszystkie odmiany) | 15 | 1 łyżka głęboka |
| Kasza sucha (wszystkie odmiany) | 15 | 1 łyżka głęboka |
| Makaron pełnoziarnisty | 15 | 2 głębokie łyżki |
| Rogal maślany | 15 | ½ szt. |
| Drożdżówka z jabłkiem | 20 | ½ szt. |
| Knedle ze śliwkami | 40 | ½ szt. |
| Kopytka | 30 | 1 i ½ szt. |
| Naleśniki z serem | 35 | ¼ szt. a la 150 g |
| Pierogi ruskie | 40 | 1 szt. |
| Pierogi leniwe | 50 | 2 i ½ szt. |
| Pizza | 30 | ⅛ małej szt. o wadze 235 g |
| Płatki owsiane | 15 | 1 i ½ łyżki |

Produkty mleczne:

| Nazwa produktu | Ilość g odpowiadająca 1 WW | Miara domowa porcji odpowiadająca 1 WW |
|----------------------------------|----------------------------|--|
| Mleko 2% | 200 | 1 szkl. (250 ml) |
| Mleko 1,5% | 200 | 1 szkl. (250 ml) |
| Jogurt naturalny 2% | 170 | ⅔ szkl. (130 ml) |
| Jogurt owocowy 1,5% | 130 | ½ szkl. (100 ml) |
| Serek homogenizowany truskawkowy | 55 | ⅓ opakowania a la 150 g |
| Kefir naturalny 2% | 200 | 1 szkl. (250 ml) |
| Maślanka 0,5% | 200 | 1 szkl. (250 ml) |
| Serwatka | 200 | 1 szkl. (250 ml) |

Owoce:

| Nazwa produktu | Ilość g odpowiadająca 1 WW | Miara domowa porcji odpowiadająca 1 WW |
|--|----------------------------|--|
| Ananas świeży (z częściami niejadalnymi) | 160 | 2 plastry |
| Ananas świeży (bez części niejadalnych) | 80 | 2 plastry |
| Agrest (z częściami niejadalnymi) | 115 | 1 i ½ szkl. |
| Arbuz (ze skórką) | 240 | 1 cienki plaster |
| Arbuz (bez skórki) | 125 | 1 cienki plaster |
| Banan (ze skórką) | 80 | ½ małej szt. |
| Banan (bez skórki) | 50 | ½ małej szt. |
| Brzoskwinie (w całości) | 120 | 1 mała szt. |
| Brzoskwinie (po usunięciu pestki) | 105 | 1 mała szt. |
| Czarne jagody | 120 | ¾ szkl. |
| Czereśnie (w całości) | 80 | ½ szkl. ok. 18 szt. |
| Czereśnie (po usunięciu pestek) | 75 | ½ szkl. ok. 18 szt. |
| Grejpfrut (ze skórką) | 200 | 1 mała szt. |
| Grejpfrut (bez skórki) | 130 | 1 mała szt. |
| Gruszka (ze skórką) | 100 | ½ średniej szt. |
| Gruszka (bez części niejadalnych) | 75 | ½ średniej szt. |
| Jabłko (ze skórką) | 140 | 1 mała szt. |
| Jabłko (bez części niejadalnych) | 100 | 1 mała szt. |
| Kiwi (ze skórką) | 100 | 1 duża szt. |
| Kiwi (bez skórki) | 85 | 1 duża szt. |
| Maliny | 200 | 1 i ⅓ szkl. |
| Mandarynki (ze skórką) | 140 | 2 małe szt. |
| Mandarynki (bez skórki) | 105 | 2 małe szt. |

| | | |
|------------------------------------|-----|----------------------|
| Mango (ze skórka) | 100 | ¼ średniej szt. |
| Mango (bez skórki) | 70 | ¼ średniej szt. |
| Melon (ze skórka) | 260 | 1 grubszy plaster |
| Melon (bez skórki) | 130 | 1 grubszy plaster |
| Morele (w całości) | 110 | 2 średnie szt. |
| Morele (po usunięciu pestki) | 100 | 2 średnie szt. |
| Nektaryna (w całości) | 100 | ½ dużej szt. |
| Nektaryna (po usunięciu pestki) | 90 | ½ dużej szt. |
| Pomarańcza (ze skórka) | 150 | 1 mała szt. |
| Pomarańcza (bez skórki) | 110 | 1 mała szt. |
| Porzeczki czerwone | 160 | 1 szkl. |
| Porzeczki czarne | 150 | 1 szkl. |
| Poziomki | 160 | 1 szkl. |
| Śliwki (w całości) | 100 | 5 małych szt. |
| Śliwki (po usunięciu pestek) | 95 | 5 małych szt. |
| Truskawki | 200 | ok. 20 średnich szt. |
| Winogrona | 60 | ok. 8 średnich kulek |
| Wiśnie | 110 | ok. 26 szt. |
| Ananas w syropie | 45 | 1 i ½ plastra |
| Banany suszone | 12 | ok. 6 plastrów |
| Brzoskwinie w syropie | 60 | 1 średnia połówka |
| Daktyle suszone | 15 | 2 średnie szt. |
| Figi suszone | 15 | 1 duża szt. |
| Jabłko suszone | 20 | 2 plastry |
| Morele suszone | 16 | 4 małe szt. |

| | | |
|------------------|----|---------|
| Rodzyнки suszone | 15 | 1 łyżka |
| Żurawina suszona | 12 | 1 łyżka |

Napoje:

| Nazwa produktu | Ilość g odpowiadająca 1 WW | Miara domowa porcji odpowiadająca 1 WW |
|-------------------------|----------------------------|--|
| Sok pomarańczowy | 100 | ½ szkl. |
| Sok grejpfrutowy | 110 | ½ szkl. |
| Sok z czarnej porzeczki | 80 | ½ szkl. |
| Sok jabłkowy | 100 | ½ szkl. |
| Sok marchwiowy | 100 | ½ szkl. |
| Sok marchwiowo-jabłkowy | 100 | ½ szkl. |
| Sok wielowarzywny | 200 | 1 szkl. |
| Sok pomidorowy | 400 | 2 szkl. |

Warzywa i nasiona roślin strączkowych:

| Nazwa produktu | Ilość g odpowiadająca 1 WW | Miara domowa porcji odpowiadająca 1 WW |
|---------------------------------------|----------------------------|--|
| Bób | 120 | 1 szkl. (250 ml) |
| Burak obrany | 140 | 1 średnia szt. |
| Fasola biała (nasiona suche) | 20 | 8–12 szt. |
| Groch (nasiona suche) | 20 | 1 łyżka z czubkiem |
| Groszek zielony | 100 | ½ szkl. (100 ml) |
| Groszek zielony konserwowy bez zalewy | 100 | ½ szkl. (100 ml) |
| Kukurydza (kolby) | 50 | ½ małej szt. |
| Kukurydza konserwowa bez zalewy | 50 | 3 łyżki z czubkiem |

| | | |
|---------------------------|-----|------------------------|
| Marchew obrana | 200 | 2 szt. 18 cm * 2 cm |
| Marchew mrożona | 200 | 1 i 1/3 szkl. |
| Marchew z groszkiem | 170 | 1 i 1/2 szkl. (300 ml) |
| Pietruszka korzeń obrana | 200 | 2 szt. 16* 4 cm |
| Seler korzeń obrany | 350 | 1 duża szt. |
| Soczewica (nasiona suche) | 20 | 1 i 1/2 łyżki |
| Soja (nasiona suche) | 60 | 4 łyżki |
| Ziemniaki obrane | 60 | 1 szt. mała |

Słodycze:

| Nazwa produktu | Ilość g odpowiadająca 1 WW | Miara domowa porcji odpowiadająca 1 WW |
|-------------------------------|----------------------------|--|
| Babka biszkoptowa | 15 | 1 cienki plaster |
| Chipsy ziemniaczane | 20 | 13–15 szt. |
| Czekolada gorzka 64% kakao | 36 | 6 małych kostek |
| Czekolada mleczna | 18 | 3 małe kostki |
| Cukierek krówka | 15 | 1 szt. |
| Delicje szampańskie | 15 | 1 szt. |
| Herbatniki | 15 | 3 szt. |
| Jabłecznik ze świeżych jabłek | 20 | 1/6 porcji cukierniczej a la 120 g |
| Lody mleczne | 50 | 1 gałka |
| Lody na patyku w polewie | 60 | 1 szt. |
| Markizy | 15 | 1 szt. |
| Pierniki alpejskie | 15 | 1 szt. |
| Paluszki | 15 | 10 szt. |

| | | |
|---------------------------|----|-------------------------------------|
| Sernik wiedeński z polewą | 30 | ¼ porcji cukierniczej a la 120 g |
| Torcik „Wuzetka” | 20 | ½ porcji cukierniczej a la 120 g |
| Wafle, nadziewane ciastka | 17 | 1 i ½ szt. |

Jak samodzielnie planować dietę w oparciu o wymienniki węglowodanowe (WW)?

Aby ustalić należną ilość wymienników węglowodanowych w poszczególnych posiłkach, należy najpierw policzyć ilość przeciętnie spożywanych na posiłek wymienników i zaobserwować, czy przy takim ich spożyciu poziomy glikemii poposiłkowej są prawidłowe. Jeśli po którymś z posiłków wzrost glikemii jest zbyt duży, można zmodyfikować skład posiłku poprzez zmniejszenie ilości wymienników węglowodanowych na korzyść warzyw i produktów białkowo-tłuszczowych.

Jeśli znamy swoje zapotrzebowanie energetyczne, możemy ustalić dobową ilość wymienników węglowodanowych w diecie i podzielić je na poszczególne posiłki.

Poprzednio był omawiany przykład osoby otyłej o niskim zapotrzebowaniu energetycznym 1300 kcal/dobę, przyjęto dla niej zalecaną przeciętnie w cukrzycy ilość węglowodanów na poziomie 45% dobowej energetyczności diety.

$$1300 \text{ kcal} \times 45\% = 585 \text{ kcal},$$

oznacza to, że ilość kalorii z węglowodanów w dziennej diecie wynosić powinna przeciętnie 585 kcal.

Wiedząc, że 1 g węglowodanów dostarcza 4 kcal, można wyliczyć dzienną ilość węglowodanów wyrażoną w gramach (g) następująco:

$$585 \text{ kcal} : 4 \text{ kcal} = 146 \text{ g (węglowodanów przyswajalnych)}$$

1 wymiennik węglowodanowy (WW) to 10 g węglowodanów przyswajalnych (bez błonnika), w ten sposób zamienimy ilość węglowodanów na ilość wymienników węglowodanowych:

$$146 \text{ g węglowodanów} : 10 \text{ g} = 14,6 \text{ wymienników węglowodanowych (WW)}$$

– w zaokrągleniu 15 WW

Niewielką ilość węglowodanów z powyższych 15 WW stanowią spożywane warzywa. Spożycie 500–600 g warzyw dziennie, czyli tyle, ile zalecane jest w cukrzycy, dostarcza ok. 30–50 g węglowodanów/dobę. Dlatego od dziennej ilości wymienników węglowodanowych należy odjąć ich ilość, która zawarta jest z reguły w warzywach – czyli około 30–50 g węglowodanów, czyli 3–5 WW/dobę. W omawianym przypadku diety 1300 kcal należy zaplanować w diecie spożycie 10–12 WW z produktów zbożowych, ziemniaków, owoców, napojów mlecznych i nasion roślin strączkowych i kukurydzy. Nie trzeba wówczas liczyć węglowodanów w surowych warzywach i surówkach.

W diecie ubogoenergetycznej zaleca się, aby spożywać 4–5 posiłków, ale mniej obfitych w węglowodany. Poniżej pokazano przykładowy rozkład wymienników węglowodanowych w diecie 1300 kcal.

| Posiłek/ godz. | Ilość WW na posiłek | Przykłady wyliczonych WW w posiłkach | Posiłek z uwzględnieniem WW i produktów białkowo-tłuszczowych, warzyw |
|-------------------|------------------------|---|---|
| Śniadanie | 2,5 | Chleb żytni razowy 2 i ½ cienkiej kromki 60 g (lub 1 i ½ krojonej standardowo 60 g) – 2,5 WW | Kanapki z jajkiem, mieszanka warzyw; pomidor, sałata, ogórek kiszony: <ul style="list-style-type: none"> • chleb żytni razowy 60 g • jajko 1 i ½ szt. (90 g) • masło 1 łyżeczka 5 g • pomidor 1 mała szt. 50 g • ogórek kiszony 1 mała szt. 40 g • sałata głowiasta 5 małych liści 25 g Energia: 326 kcal |
| II śniadanie | 2,5 | Jogurt naturalny 170 g – 1 WW Jabłko 1 mała szt. 140 g – 1 WW Płatki owsiane niepełna łyżka 7 g – 0,5 WW | Jogurt z jabłkiem i płatkami owsianymi: <ul style="list-style-type: none"> • jogurt naturalny 170 g • jabłko w skórce 1 mała szt. 140 g • płatki owsiane niepełna łyżka 7 g • orzech włoski 1 szt. 4 g Energia: 204 kcal |
| Obiad | 2,5 | Kasza gryczana 6 łyżek gotowanej 60 g – 2 WW Marchew surowa 100 g Jabłko ½ małej szt. obranego 50 g – 0,5 WW | Filet z kurczaka grillowany z cukinią, kasza gryczana, surówka z marchewki i jabłka <ul style="list-style-type: none"> • kurczak filet b/s 100 g • cukinia ½ małej szt. 125 g • olej rzepakowy 1 łyżka 10 g • kasza gryczana 60 g • marchew 1 szt. 100 g • jabłko ½ małej szt. obranego 50 g • jogurt naturalny 1 łyżka 20 g Zioła: kurkuma, papryka słodka, bazylija Energia: 390 kcal |

| | | | |
|--|-----|--|---|
| Podwieczorek | 2 | Pomarańcza obrana 110 g – 1 WW Płatki owsiane 1 i ½ łyżki 15 g – 1 WW | Surówka z pomarańczy: Sałata głowiasta 5 liści – 50 g Pomarańcza obrana 110 g – 1 WW Płatki owsiane 1 i ½ łyżki 15 g – 1 WW Sok z cytryny do smaku Energia: 115 kcal |
| Kolacja | 2,5 | Kukurydza konserwowa 3 łyżki z czubkiem 50 g – 1 WW Makaron pełnoziarnisty suchy 3 głębokie łyżki ok. 20 g – 1,5 WW | Sałatka brokułowa z fetą: • Brokuł ⅓ szt. (160 g) • Makaron pełnoziarnisty 3 głębokie łyżki ok. 20 g – 1,5 WW • Kukurydza konserwowa 3 łyżki z czubkiem 50 g – 1 WW • Twaróg półtłusty 60 g • jajko ½ szt. (30 g) • jogurt naturalny 1 łyżka (20 g) • Natka pietruszki 1 łyżeczka 5 g Energia: 291 kcal |
| <p>Dzienna dieta zawiera 1326 kcal, 81 g białka, 46 g tłuszczu, 12 WW Udział procentowy makroskładników: białko 24%, tłuszcz 31%, węglowodany 45%</p> | | | |

Jak odczytać ilość wymienników węglowodanowych z etykiety produktu?

Przykład: Ciastka owsiane naturalne

„Skład: płatki owsiane pełnoziarniste, mąka owsiana pełnoziarnista, tłuszcz palmowy, **cukier trzcinowy**, serwatka w proszku, **syrop glukozowy**, wodorowęglan sodu (E 500), sól morską, **ekstrakt słoju jęczmiennego**, aromaty”.

W składzie tego produktu znajdują się 3 rodzaje cukrów dodanych: cukier trzcinowy, syrop glukozowy i ekstrakt słoju jęczmiennego.

Wartość odżywcza na 100 g produktu:

Wartość energetyczna

1974 kJ

Wartość energetyczna

471 kcal

Tłuszcz

20 g

– w tym tłuszcze nasycone

8,6 g

Węglowodany

59,2 g

– w tym cukry

20,7 g

Błonnik

7,0 g

Białka

10,1 g

Sól

0,5 g

Aby obliczyć ilość wymienników węglowodanowych w 100 g ciastek owsianych, musimy od całkowitej ilości wszystkich węglowodanów odjąć węglowodany nieprzyswajalne, czyli błonnik (12).

Należy także pamiętać, że informacja „cukry” na opakowaniu świadczy jedynie o ilości cukrów dodanych, ale nie wszystkich węglowodanów, które są źródłem glukozy.

$$\text{Węglowodany przyswajalne w 100 g produktu} = 59,2 \text{ g} - 7 \text{ g} = 52,2 \text{ g}$$

Aby uzyskać ilość wymienników węglowodanowych, należy wykonać takie obliczenie:

$$1 \text{ WW} = 10 \text{ g węglowodanów przyswajalnych, czyli}$$

$$52,2 \text{ g węglowodanów przyswajalnych: } 10 \text{ g} = 5,22 \text{ WW}$$

Wiemy zatem, że 100 g ciastek owsianych zawiera ponad 5 wymienników węglowodanowych, z których powstanie w organizmie 5 łyżek glukozy.

Jeśli chcemy dowiedzieć się, ile WW zawiera 1 ciastko ważące 12 g, musimy wykonać działanie:

$$12 \text{ g (waga jednego ciastka)} \times 5,22 \text{ WW}$$

$$\text{(ilość WW w 100 g ciastka): } 100 \text{ g} = 0,6 \text{ WW}$$

Wiemy już, że jedno ciastko owsiane zawiera 0,6 WW, czyli ponad pół łyżki cukrów.

Indeks glikemiczny (IG) – wskaźnik jakości węglowodanów.

Indeks glikemiczny (IG) został opracowany, aby pomóc diabetykom wybierać taki rodzaj produktów węglowodanowych, który powoduje mniejszy wzrost glikemii po ich spożyciu. Badanie nad efektem metabolicznym produktów węglowodanowych rozpoczął profesor David Jenkins. Zauważył on u swoich pacjentów różne glikemie poposiłkowe w zależności od rodzaju spożytych produktów węglowodanowych (np. rodzaju chleba).

Jenkins uszeregował produkty według trzystopniowej skali. Podzielone zostały na te o niskim indeksie glikemicznym (≤ 55), średnim indeksie glikemicznym (56–69) i o wysokim indeksie glikemicznym (≥ 70). Produkty o niskim indeksie glikemicznym powodują najwolniejszy wzrost stężenia glukozy we krwi, są więc najbardziej korzystne dla osoby z cukrzycą typu 2 w diecie codziennej, ale nie będą się sprawdzały w sytuacji kiedy np. w wyniku przedawkowania insuliny trzeba cukier szybko podnieść! Analogicznie produkty o wysokim indeksie glikemicznym powodują bardzo szybkie pojawienie się glukozy we krwi (19), ponieważ utrudniają „przemysłany” wyrzut insuliny przez trzustkę. Paradoksalnie pokarmy czy produkty o wysokim indeksie glikemicznym mogą, po przejściowym wzroście cukru we krwi, odpowiadać za raptowny spadek jego stężenia i wywołać bardzo złe samopoczucie oraz uczucie silnego głodu ze szczególną ochotą na coś słodkiego. Taki stan nazywa się niedocukrzeniem (hipoglikemią) reaktywnym i jest często obserwowany zarówno w stanach przedcukrzycowych, jak i w cukrzycy typu 2. Odpowiada on częściowo za „niezdrowe dojadanie” i skutkuje przyrostem masy ciała.

Badania z ostatnich dziesięciu lat wskazują, że osoby z cukrzycą, które zastosowały dietę o niższym indeksie glikemicznym uzyskały poprawę glikemii na czczo i niższy poziom hemoglobiny glikowanej w porównaniu z osobami stosującymi dietę bogatą w błonnik, ale o wyższym indeksie glikemicznym. Dieta o niskim indeksie glikemicznym zmniejsza wahania glukozy i ogranicza nadmierne wydzielanie insuliny, sprzyjając tym samym poprawie wrażliwości. Całość tego efektu przekłada się na mniejsze glikemie na czczo i po posiłkach (20).

Indeks glikemiczny zależy od składu produktu, przede wszystkim od zawartości w nim białka i tłuszczu, rodzaju zawartych cukrów oraz ilości błonnika. Nasiona roślin strączkowych

zawierają np. kombinację celulozy i hemicelulozy wchodzących w skład błonnika, co powoduje, że są dość odporne na trawienie i wolno uwalniają glukozę (24).

Indeks glikemiczny – fakty i mity.

Indeks glikemiczny jest bardzo popularnym wskaźnikiem stosowanym przez pacjentów, ale często jest źle interpretowany. Jajko, mięso i ryby czy tłuszcze to produkty, które z definicji nie posiadają indeksu glikemicznego, bo nie zawierają węglowodanów. Wspomniane produkty białkowo-tłuszczowe, spożywane łącznie z produktami zawierającymi węglowodany, będą spowalniać, ale nie blokować, wchłanianie glukozy. Ta, uwolniona zostanie znacznie później, niż gdyby produkty ją zawierające zostały spożyte bez białka i tłuszczu.

Błędem jest uznanie, że produkty o niskim indeksie glikemicznym można jeść w ilościach nieograniczonych, ponieważ „nie podnoszą poziomu glukozy”. Łączna ilość wchłoniętej glukozy jest taka sama dla tego samego produktu i proporcjonalna do zawartości w nim cukru. Różnica polega jednak na tempie uwalniania z nich cukru – wolniej oddaje cukier produkt o niskim, a szybciej produkt o wysokim IG. Klasycznym przykładem jest np. tej samej wielkości marchewka. Zjedzona na surowo ma niższy IG, zjedzona po ugotowaniu wyższy IG, jednak ilość wchłoniętej z niej glukozy jest taka sama z tą różnicą, że cukier wolniej będzie się podnosił we krwi po marchewce surowej niż po ugotowanej.

Warto pamiętać także, że wartość IG przypisana do danego produktu jest wartością średnią, która jest liczona na podstawie badania u kilku osób. Dlatego ten sam produkt może wywołać nieco inny efekt u poszczególnych pacjentów (19, 22).

Jak widzicie na indeks glikemiczny, a więc tempo, w jakim cukier będzie się we krwi podnosił, wpływ ma nie tylko to, co jemy, ale także, w jaki sposób zostanie ten produkt przygotowany do spożycia!

W pewnym stopniu możemy decydować więc o tym, jaki finalnie będzie indeks glikemiczny naszego jedzenia. Poniżej znajdują się wskazówki, w jaki sposób można modyfikować IG poprzez techniki sporządzania i komponowania posiłku.

Co obniża indeks glikemiczny produktu?

- Krótkie (a nie długie) gotowanie produktu zbożowego, tzw. al dente powoduje, że skrobia nie wydostaje się na zewnątrz gotowanego ziarna w formie kleiku, który jest łatwo trawiony do cząsteczek glukozy, dlatego kasze, ryż i makarony powinny być gotowane al dente,
- wysoka zawartość niektórych frakcji błonnika (celulozy i hemicelulozy), dlatego zawierająca go fasola i wiele odmian nasion strączkowych ma niski indeks glikemiczny,
- dodatek kwasu mlekowego powstającego podczas fermentacji, dlatego pieczywo na zakwasie będzie miało niższy indeks glikemiczny niż jego odpowiednik pieczony na drożdżach,
- jednoczesne spożycie w posiłku zawierającym węglowodany produktów białkowo-tłuszczowych, które spowalniają opróżnianie żołądka i wchłanianie, dlatego w głównym posiłku poza produktem zbożowym powinny znaleźć się ryba, mięso, jajko lub ser,
- powolne spożywanie posiłku, dzięki czemu obecne w posiłku węglowodany wolno i stopniowo przedostają się z żołądka do jelit, gdzie zachodzi wchłanianie glukozy (23, 24, 25).

Co podwyższa indeks glikemiczny?

- Rozdrabnianie produktu, np. mielenie, blendowanie, dlatego ziemniaki gniecione mają wyższy indeks glikemiczny niż podawane w całości, a zupy krem wyższy niż zupy z kawałkami warzyw,
- rozgotowywanie produktu zbożowego,
- przygotowanie posiłku w postaci pitnej (sok, koktajl, zupa mleczna), posiłek w formie płynnej szybciej przedostaje się z żołądka do jelit, co przyspiesza trawienie i wchłanianie glukozy,
- dodatek cukrów prostych do produktu, dlatego przetworzone płatki kukurydziane, które zawierają glukozę mają wyższy indeks glikemiczny niż naturalne płatki ze zbóż,
- dodatek modyfikowanej skrobi (produkty typu instant, bazy sosów, zup, gorące kubki), skrobia taka poddana jest procesom, które powodują jej kleikowanie i rozpad na mniejsze cząsteczki, które są szybciej trawione do glukozy (23, 24, 25).

Jak został obliczony indeks glikemiczny dla różnych produktów?

Wyliczenie dla danego produktu polegało na porównaniu poziomu glikemii po spożyciu porcji badanego produktu, która zawierała 50 g przyswajalnych węglowodanów, z poziomem glikemii po spożyciu 50 g glukozy (5 łyżek glukozy) (22).

Warto omówić indeks glikemiczny na konkretnych przykładach, aby zrozumieć jak go interpretować i jakie są jego ograniczenia.

W praktyce indeks glikemiczny nie zawsze trafnie pozwala przewidzieć poziom glikemii po posiłku. Bardzo dobrze tę sytuację obrazuje porównanie chleba pełnoziarnistego o dość niskim indeksie glikemicznym (IG = 52) oraz arbuza, którego IG jest wysoki i wynosi 72.

Badacze, aby wyznaczyć indeks glikemiczny chleba pełnoziarnistego podawali wielu pacjentom do testowania porcję chleba, która dostarcza 50 g węglowodanów przyswajalnych (5 łyżek cukru). Były to 4 kromki chleba pełnoziarnistego o wadze 120 g. Następnie uśredniali wyniki glikemii pochodzące od wszystkich badanych pacjentów. Średnie stężenie glukozy z krwi, jakie uzyskano po takiej ilości pieczywa, porównano następnie ze średnim stężeniem glukozy, jaki uzyskano po podaniu 5 łyżek glukozy tym samym badanym. Z kolei, aby określić indeks glikemiczny arbuza podawano do spożycia ok. 1 kg tego owocu, bo taka ilość dostarcza 50 g węglowodanów przyswajalnych.

Odnosząc wspomniane wyliczenia do codziennego życia, należy zauważyć, że o ile spożycie 4 kromek pieczywa podczas jednego posiłku jest stosunkowo częste w naszej populacji, to spożycie 1 kg arbuza jest mniej prawdopodobne. Jeśli więc, mimo wysokiego IG, zjemy np. jeden jego plaster to wzrost cukru we krwi nie będzie duży, ponieważ taka ilość tego owocu zawiera znikomą (w porównaniu z kilogramem), ilość węglowodanów. Z kolei 120 g chleba (tj. 4 średnie lub 2 duże kromki) zawierają dużą porcję węglowodanów i wzrost glikemii będzie po nich znaczący, mimo „dobrego” indeksu glikemicznego (21).

Wartość indeksu glikemicznego jest pomocna, aby wybrać z każdej grupy produktów węglowodanowych, tzn.: zbóż, nasion strączkowych i owoców te, które powodują wolniejszy wzrost glukozy. Niestety indeks glikemiczny nie informuje, jaką ilość cukrów dostarcza standardowa porcja produktu. Ostatecznie o poziomie glikemii po posiłku decyduje więc nie tylko indeks glikemiczny, ale przede wszystkim ilość spożytych w sumie węglowodanów (WW). Ponadto IG nie oznacza, że dany produkt jest niskokaloryczny! Tłuszcze, które w ogóle nie mają IG są wysoko kaloryczne i spożywanie ich w nadmiarze spowoduje przyrost masy ciała, chociaż bezpośrednio po nich cukier we krwi będzie stosunkowo niski.

Pacjent po porównaniu wartości indeksu glikemicznego chleba pełnoziarnistego i arbuza bardzo często uznaje, że skoro arbuza ma wysoki indeks glikemiczny, to „nie może go nigdy spożywać”, natomiast skoro chleb pełnoziarnisty ma niski indeks glikemiczny to znaczy, że „nie podniesie poziomu glukozy i może zjeść dowolną ilość”. W praktyce jest inaczej, tzn. produkt o niskim indeksie glikemicznym, ale spożyty w dużych ilościach spowoduje powolny, ale duży wzrost glikemii. Produkt o wysokim indeksie glikemicznym zjedzony w małych ilościach – spowoduje niezauważalny wzrost glikemii.

Przykład:

**2 kromki chleba pełnoziarnistego (60 g) = 24 g węglowodanów przyswajalnych
(ok. 2,5 WW) = 2,5 łyżki cukru**

**1 plaster arbuza (120 g) = 6 g węglowodanów przyswajalnych (ok. 0,5 WW)
= 0,5 łyżki cukru**

Porcja arbuza dostarczy 0,5 łyżki cukru, czyli 5 razy mniej niż dwie kromki chleba zawierające 2,5 łyżki cukru. Jeśli taki plaster arbuza będzie dodatkiem do jogurtu naturalnego (białko i tłuszcz) lub sałatki z niskokalorycznych warzyw (błonnik), to obniżymy indeks glikemiczny całego posiłku. Wówczas arbuza podniesie poziom glukozy wolniej i spowoduje mniejszy wzrost glukozy niż 2 kromki chleba.

Ładunek glikemiczny – kompromis między indeksem glikemicznym a wymiennikiem węglowodanowym.

Ładunek glikemiczny (LG) to wskaźnik rzadziej stosowany w Polsce, uwzględniający informacje o indeksie glikemicznym produktu i zawartości węglowodanów. Zobrazował go przykład z kromkami chleba i plastrem arbuza. Ładunek glikemiczny precyzyjniej określa, jak zmieni się poziom glikemii po spożyciu konkretnej porcji (wyrażonej w gramach) produktu o niskim, średnim lub wysokim indeksie glikemicznym. Dzięki temu można poradzić sobie w sytuacji, kiedy mamy do dyspozycji produkt o wysokim indeksie glikemicznym i chcielibyśmy, aby nie spowodował u nas glikemii wyższej niż zwykle mamy po posiłku. Możemy wówczas wybrać małą porcję, aby uzyskać niski ładunek glikemiczny, czyli poniżej 10. Podobnie działa to w drugą stronę, pokazuje ile maksymalnie można zjeść produktu o niskim indeksie glikemicznym, aby porcja ta nie dostarczyła zbyt dużo węglowodanów, a tym samym miała niski ładunek glikemiczny.

$$LG = \frac{IG \times \text{ilość węglowodanów w porcji (g)}}{100}$$

LG ≤ 10 – niski

LG 11–19 – średni

LG ≥ 20 – wysoki

Poniższa tabela pozwala ocenić efekt glikemii po spożyciu określonej jako „standardowa” porcji produktu/potrawy. Porcja produktu, która ma ładunek glikemiczny poniżej 10 powoduje niewielki wzrost glikemii po posiłku i taką porcję należy serwować na posiłek. Największy wzrost glikemii poposiłkowej spowoduje spożycie porcji produktów, których ładunek glikemiczny wynosi ponad 20. Do takich należy np. kasza jagłana i owsianka błyskawiczna. Jeśli spożywasz porcję produktu o ładunku 15–20, zmniejsz ją o połowę, zmniejszy to o połowę ładunek glikemiczny (21).

Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny wybranych produktów i potraw (21).

| Produkt | Porcja standardowa (g) | Ilość węglowodanów przyswajalnych w porcji (g) | IG | LG |
|---|------------------------|--|----|----|
| Chleb pełnoziarnisty | 30 | 12 | 52 | 6 |
| Chleb pszenny biały | 30 | 14 | 70 | 10 |
| Chleb pszenny orkiszowy pełnoziarnisty | 30 | 19 | 63 | 12 |
| Chleb jęczmienny (50% śruty z jęczmienia) | 30 | 20 | 48 | 10 |
| Chleb gryczany (50% mąka gryczana, 50% mąka pszenna) | 30 | 21 | 47 | 10 |
| Chleb żytni na zakwasie | 30 | 12 | 48 | 6 |
| Chleb żytni pełnoziarnisty (69% mąki pełnoziarnistej) | 30 | 14 | 78 | 11 |
| Chleb żytni razowy | 30 | 14 | 41 | 6 |
| Chleb z ziaren żyta pumpernikiel | 30 | 12 | 41 | 5 |
| Pieczynko chrupkie żytnie o wysokiej zawartości błonnika | 25 | 15 | 59 | 9 |
| Pieczynko chrupkie lekkie (typu ryżowe, kukurydziane) | 25 | 19 | 81 | 15 |
| Kasza gryczana gotowana | 150 (45) | 30 | 49 | 15 |
| Kasza jaglana gotowana | 150 (45) | 36 | 71 | 26 |
| Kasza bulgur gotowana | 150 (40) | 26 | 46 | 12 |
| Kasza jęczmienna pęczak gotowana | 150 (70) | 41 | 22 | 9 |
| Biały ryż gotowany | 150 (40) | 42 | 72 | 30 |
| Owsianka tradycyjna | 250 | 21 | 51 | 11 |
| Owsianka instant | 250 | 36 | 83 | 30 |
| Kluski ziemniaczane (60% ziemniaki: 40% mąka pszenna) z oliwą, sosem pomidorowym i parmezanem | 150 | 45 | 52 | 23 |

| | | | | |
|---|----------|----|----|----|
| Fasola kidney gotowana | 150 | 25 | 23 | 6 |
| Soczewica zielona gotowana | 150 (50) | 14 | 37 | 5 |
| Kukurydza słodka gotowana | 150 | 33 | 52 | 17 |
| Chipsy kukurydziane (kukurydza preparowana) | 50 | 25 | 42 | 11 |
| Arbuz | 120 | 6 | 72 | 6 |
| Banan | 120 | 24 | 47 | 11 |
| Brzoskwinia | 120 | 8 | 56 | 5 |
| Grejpfrut | 120 | 11 | 25 | 3 |
| Gruszka | 120 | 11 | 42 | 5 |
| Jabłko | 120 | 16 | 40 | 6 |
| Pomarańcza | 120 | 11 | 40 | 4 |
| Morela suszona | 60 | 27 | 30 | 8 |
| Mleko odtłuszczone | 250 | 13 | 32 | 4 |
| Jogurt naturalny | 200 | 7 | 11 | 1 |
| Jogurt truskawkowy | 200 | 29 | 52 | 15 |
| Mleko sojowe | 250 | 51 | 41 | 6 |
| Mleko ryżowe | 250 | 22 | 79 | 17 |
| Czekolada deserowa | 50 | 31 | 42 | 13 |
| Ciastka Lu Petit Dejeuner | 50 | 36 | 51 | 18 |
| Lody o smaku czekoladowym | 50 | 14 | 68 | 10 |

*w nawiasie podana masa suchego produktu przed ugotowaniem

Indeks glikemiczny tego samego produktu może różnić się w zależności od kraju pochodzenia i odmiany produktu, stopnia dojrzałości, stopnia ugotowania produktu lub sposobu produkcji.

Fruktoza – czy naprawdę ma niski indeks glikemiczny?

Do niedawna fruktoza, ze względu na niski indeks glikemiczny 23, była polecana diabetykom jako uniwersalny słodzik. Obecnie wiadomo, że wolniejsze wchłanianie fruktozy do krwi w porównaniu z glukozą wcale nie przekłada się na korzystne efekty, np. długotrwałą poprawę poziomów glikemii i wrażliwości na insulinę. Fruktoza wprawdzie wymaga więcej czasu, aby została przekształcona do glukozy, ale ubocznym produktem tej przemiany jest duża ilość związku, z którego powstają trójglicerydy. Nadmiar konsumowanej fruktozy nasila produkcję wątrobową trójglicerydów, co powoduje stłuszczenie wątroby i insulinooporność komórek.

Fruktoza działa niekorzystnie niezależnie od tego, czy pochodzi z nadmiaru spożytych owoców, cukru czy słodzika fruktozowego. Nie należy nadużywać produktów bogatych we fruktozę – jej dzienna dopuszczalna ilość zawarta jest w ok. 300 g owoców. Tyle możemy spożywać nawet podczas diety redukującej masę ciała, uwzględniając ją oczywiście w dobowej ilości spożytych kalorii. Jeśli jednak fruktoza dostarcza ponad 7% energii w dziennej diecie, powoduje niepożądane skutki, takie jak trudności z odchudzaniem, wzrost otłuszczenia wątroby, wzrost stężenia cholesterolu, trójglicerydów i w efekcie tych zmian, insulinooporność. W przypadku stosowania diety 1500 kcal wystarczy w ciągu dnia spożywać ok. 500 g owoców, aby przekroczyć dopuszczalny udział fruktozy i utrudnić odchudzanie (26).

Uważaj!

Fruktoza ukryta jest w wielu przetworzonych produktach słodzonych syropem glukozowo-fruktozowym, cukrem i miodem: serki homogenizowane, produkty przeznaczone dla dzieci, dla diabetyków, jogurty owocowe, płatki śniadaniowe czy ketchup.

Maksymalna dawka fruktozy.

Dawkę 30 g fruktozy dostarczą łącznie w ciągu dnia np.: 150 g jabłka, 150 g gruszki, 140 g serka homogenizowanego słodzonego syropem glukozowo-fruktozowym i 2 łyżeczki cukru. Taka ilość fruktozy jest w stanie spowodować zaburzenia metaboliczne, jeśli spożywamy dziennie ok. 1500 kcal lub mniej.

Mleko a indeks glikemiczny.

Spożycie trzech porcji produktów mlecznych dziennie zmniejsza ryzyko otyłości brzusznej i cukrzycy typu 2. Mleko i produkty mleczne, takie jak jogurt naturalny, polecane są ze względu na niski indeks i ładunek glikemiczny (27). W praktyce obserwować można, że pacjenci spożywający mleko i zupy mleczne na śniadanie mają wyższy poziom glikemii niż po spożyciu innej wersji śniadania. Jak to jest możliwe, skoro mleko ma indeks glikemiczny 32, a 250 ml mleka ma ładunek glikemiczny 4? Należy pamiętać, że indeks glikemiczny wszystkich produktów wyznaczano, badając osoby zdrowe, bez cukrzycy i zaburzeń metabolicznych (19, 21). W cukrzycy mamy do czynienia z nieco inną reakcją po spożyciu mleka niż u osoby zdrowej. Mleko świeże, nieukwaszone jest bardzo specyficznym produktem – ze względu na płynną konsystencję wchłania się szybciej, niż posiłek o stałej konsystencji. Zawiera jednocześnie białka serwatkowe i cukier prosty, które łącznie powodują wysoki wzrost poziomu insuliny. U osoby z cukrzycą typu 2, której towarzyszy patologiczny nadmiar insuliny, pobudzenie trzustki do wydzielania nawet pięciokrotnie większej ilości insuliny niż do posiłku zawierającego chleb, spowoduje jeszcze większe zaburzenia w działaniu insuliny (28). Związane jest to z wyższą glikemią poposiłkową i większymi wahaniami glukozy w ciągu dnia. Zupa mleczna dodatkowo bogata jest w węglowodany ze zbóż: płatków, kasz, makaronu. Posiłek w formie zupy mlecznej lub dodatek mleka spożywane są przeważnie rano, kiedy po spoczynku nocnym najslabiej działa nasza własna insulina. Dlatego po takim śniadaniu występuje dużo wyższy wzrost glikemii niż w dalszej części dnia.

Białka.

Białko jest podstawowym składnikiem budulcowym organizmu. Cząsteczki białek złożone są z pojedynczych „cegielek” – aminokwasów. W przypadku, gdy dieta zawiera zbyt małą ilość energii z węglowodanów i tłuszczów, białka zużywane są jako źródło energii. Dotyczy to nie tylko białek pochodzących z pokarmu, ale także białek, które np. budują nasze mięśnie. Prowadzi to do ubytku masy mięśni, pogorsza pracę narządów i osłabia odporność. Taka sytuacja ma miejsce głównie w sytuacji braku insuliny (pacjenci z cukrzycą typu 1 lub długotrważą-

cą cukrzycą typu 2, w której doszło do wyczerpania możliwości produkcji tego hormonu przez trzustkę), niezbędnej do spalania cukru. Spalanie tłuszczu daje spadek tłuszczowej masy ciała, ale spalanie białka powoduje już spadek beztłuszczowej (dobrej dla naszego organizmu) masy ciała pacjenta. Kiedy glukoza przestaje być głównym źródłem energii rozwija się niebezpieczna dla życia kwasica (9).

1 gram białka dostarcza 4 kcal energii.

W diecie białko powinno być dostarczane codziennie, ponieważ każdego dnia około 1–2% białek naszego organizmu ulega całkowitej wymianie „na nowe”. Źródłem białka w pożywieniu są przede wszystkim produkty pochodzenia zwierzęcego, jak: jajka, nabiał, mięso i jego produkty oraz ryby. Białka zwierzęce są pełnowartościowe, ponieważ zawierają wszystkie „cegielki”, które niezbędne są do odbudowy struktur organizmu. Białka roślinne takie jak: nasiona roślin strączkowych, zbóż i orzechów, nie zawierają kompletu niezbędnych aminokwasów i powinny uzupełniać ok. $\frac{1}{3}$ dziennej ilości białka. W diecie osoby z cukrzycą białko pełni wiele istotnych funkcji. Każdy główny posiłek diabetyka powinien zawierać białko. Mimo, że badania wskazują, iż dieta wysokobiałkowa u pacjentów z cukrzycą pozwala zmniejszyć masę ciała i obniżyć stężenie trójglicerydów, nie jest ona zalecana na dłużej niż kilka tygodni. Dodatek białka w posiłku wymaga dłuższego trawienia pokarmu, dlatego spowalnia opróżnianie żołądka i pozwala na zmniejszenie poposiłkowej glikemii. Dłuższe trawienie białka powoduje odczuwanie sytości przez dłuższy czas niż po posiłku składającym się z węglowodanów. Białko wymaga także większych nakładów pracy od organizmu, aby je strawić i przyswoić, dlatego jest swoistym „przyspieszaczem” przemian metabolicznych (14, 25).

Tłuszcze.

Jakość i ilość tłuszczów kluczem do zdrowia.

Rodzaj i ilość tłuszczu w diecie diabetyka odgrywa równie ważną rolę jak rodzaj i ilość węglowodanów. Od rodzaju spożywanych tłuszczów zależy skład błon komórkowych, a więc i prawidłowe przemiany metaboliczne w komórkach, w tym także funkcje receptorów insulinowych. Tłuszcz zawarty w posiłku powoduje, że pokarm dłużej zatrzymuje się w żołądku, wolniej i stopniowo przemieszcza się do jelit. Spowolnienie pasażu treści pokarmowej powoduje wolniejszy wzrost poziomu glukozy we krwi. Potwierdzać to może jedno z badań, w którym przez 6 tygodni stosowano u osób z cukrzycą typu II interwencję dietetyczną polegającą na przyjmowaniu diety standardowej lub wysokobiałkowej z jednoczesną wysoką zawartością tłuszczu. Dieta standardowa zawierała 17% białka, 33% tłuszczu i 50% węglowodanów, podczas gdy dieta wysokobiałkowa: 30% białka, 40% tłuszczu i tylko 30% węglowodanów. U pacjentów podczas stosowania diety o wysokiej zawartości białka i tłuszczu znacząco spadł poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1 C), glikemii na czczo i poposiłkowej oraz ilość tłuszczu zawartego w wątrobie. Wiele badań wskazuje, że nawet niskokaloryczna dieta diabetyka nie powinna ograniczać nadmiernie tłuszczu kosztem zwiększenia ilości węglowodanów (14, 16).

Które tłuszcze mają najwyższą jakość żywieniową?

Tłuszcze pokarmowe pochodzą z tkanek **roślinnych** (jak np. oleje, orzechy, nasiona oleiste) lub **zwierzęcych** (np. masło, smalec, tran). W standardowej diecie około połowa tłuszczów, tzw. **tłuszczów dodanych** (olej, masło, smalec), jest „widoczna”. Pozostałe tłuszcze występują jako **tłuszcze ukryte** w produktach spożywczych takich jak: jajka, nabiał, mięso, ryby, czy bogata w tłuszcze żywność pochodzenia roślinnego (np. soja czy niektóre zboża).

Na wrażliwość insulinową i cechy zespołu metabolicznego (poziom trójglicerydów, poziom dobrego cholesterolu HDL i nadciśnienie tętnicze) wpływa pochodzenie, czyli jakość żywieniowa tłuszczu. Jakość żywieniowa tłuszczu zależy od dominującego składu kwasów tłuszczowych, czyli elementów budujących cząsteczkę tłuszczu, które po wchłonięciu zostaną

wbudowane w nasze błony komórkowe. Dotyczy to także komórek mięśni, tkanki tłuszczowej i wątroby, czyli komórek wrażliwych na insulinę. Jeśli dieta zawiera korzystny skład kwasów tłuszczowych, to wbudowywane są one w błony komórkowe mięśni, tkanki tłuszczowej i wątroby. Poprawiają wówczas działanie receptorów insulinowych, które służą przyłączeniu insuliny, umożliwiając jej prawidłowe działanie, czyli obniżenie cukru we krwi. Ten „zestaw”: insulina + receptor insulinowy, działa na zasadzie zamka (receptor) i klucza (insulina) (15). Ich prawidłowe dopasowanie gwarantuje otwarcie drzwi, przez które glukoza napływa do komórek (opuszczając tym samym krew), by ulec w nich spaleni. Takie korzystne działanie na budowę „zamka” wykazują kwasy tłuszczowe jednonienasycone i wielonienasycone z rodziny omega-3.

Produkt będący źródłem tłuszczu może zawierać:

- tłuszcze z przewagą nasyconych kwasów tłuszczowych (nie są one niezbędne dla człowieka): smalec, słonina, boczek, mięso, nabiał, masło, olej kokosowy, olej palmowy
- tłuszcze z przewagą jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (nie są one niezbędne dla człowieka): oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej arachidowy, olej z migdałów, olej z orzecha laskowego, olej z awokado, oliwki, migdały, awokado
- tłuszcze z przewagą wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, (są one niezbędne i muszą być dostarczane codziennie z żywnością) takie jak: omega-3 i omega-6
- omega-3, zawarty w następujących produktach: siemię lniane, olej lniany, olej rydzowy (z lnianki), olej rzepakowy, olej z dzikiej róży, olej z orzechów włoskich, olej rybi
- omega-6, zawarty w następujących produktach: orzechy włoskie, olej z orzechów włoskich, orzechy brazylijskie, pestki dyni, pestki słonecznika, olej z kielków pszenicy, olej z pestek winogron, olej z pestek dyni, olej sezamowy, olej kukurydziany.

Rodzaj stosowanych tłuszczów wpływa na średnie stężenia glukozy we krwi, zapotrzebowanie na insulinę, ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu i trójglicerydów. Kluczowy wpływ na metabolizm komórkowy i działanie insuliny ma zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych oraz proporcje między kwasami wielonienasyconymi: omega-3 do omega-6 (13). Niewłaściwe proporcje kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6 powodują występowanie przewlekłych stanów zapalnych, które zaburzają funkcje insuliny, mogą sprzyjać alergii, miażdżycy, czy powstawaniu nowotworów. Im więcej w diecie tłuszczów nasyconych, tym bardziej podnosi się we krwi cholesterol i wzrasta ryzyko miażdżycy z jej konsekwencjami jak np. choroba

niedokrwienna serca. Dlatego produkty zawierające kwasy tłuszczowe nasycone, ale jednocześnie zawierające białko zwierzęce, powinny być ograniczone do takiej ilości, jaka wynika z ilości białka, niezbędnego nam do prawidłowego funkcjonowania, zawartego w tych samych produktach (10). Poprawę parametrów metabolicznych (np. obniżenie glikemii, zmniejszenie zapotrzebowania na insulinę, obniżenie poziomu trójglicerydów, cholesterolu LDL) w cukrzycy można uzyskać, zamieniając produkty bogate w tłuszcze nasycone (tłuszcze zwierzęce i olej kokosowy, olej palmowy) na produkty bogate w tłuszcze jednonienasycone (np. migdały, oliwa z oliwek, olej rzepakowy). Wiele badań wskazuje, że dieta cukrzyka zawierająca „dobre tłuszcze” – np. te pochodzące z oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej rybi lub ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 powoduje większą utratę masy ciała i większy spadek glikemii niż tzw. diety niskotłuszczowe. Kwasy tłuszczowe jednonienasycone znajdujące się w oliwie z oliwek z pierwszego tłoczenia działają obniżająco na frakcję cholesterolu LDL (zły cholesterol). Spożywanie ryb morskich i oleju rybiego bogatych w kwasy omega-3 powoduje zarówno zmniejszenie stężenia trójglicerydów, jak i sprzyja obniżeniu ciśnienia, co oznacza redukcję czynników ryzyka miażdżycy. W nieco mniejszym stopniu na obniżenie ciśnienia tętniczego działają kwasy tłuszczowe zawarte głównie w oleju lnianym, rydzowym (z lnianki), rzepakowym, z orzechów włoskich i róży (15). Podstawowymi źródłami tłuszczu dla osoby z cukrzycą powinny być więc produkty dostarczające jednonienasyconych oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. W naszym rejonie geograficznym najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych będą miały następujące oleje: olej rzepakowy, lniany, rydzowy, z orzechów włoskich oraz z dzikiej róży, a także w miarę możliwości oliwa z oliwek.

Stosowanie powyższych tłuszczów powoduje, że kwasy omega-3 i omega-6 dostarczane są w odpowiednich dla naszego zdrowia proporcjach. Kraje basenu Morza Śródziemnego mają większą dostępność ryb i owoców morza, które pokrywają zapotrzebowanie na kwasy z rodziny omega-3. Nasze uwarunkowania regionalne powodują, że spożywamy mało tłustych ryb morskich (najlepszym źródłem kwasów omega-3 są makrela, śledzie i olej z wątroby dorsza), co naraża nas na niedobór kwasów z rodziny omega-3. Olej rzepakowy, rydzowy, z orzechów włoskich oraz z dzikiej róży może pomóc w uzupełnieniu tych niedoborów.

Oliwa z oliwek ze względu na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych również może być stosowana w diecie, ale nie ustępuje jej olej rzepakowy, który ma równie

dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych i dodatkowo znacznie więcej omega-3. Istotna jednak wydaje się być także jakość produktów i ich ewentualne zanieczyszczenia spowodowane np. opryskiem roślin (rzepaku).

Jak wybrać tłuszcz do smażenia?

Smażenie w tłuszczu jest najmniej polecaną metodą przygotowania potraw, nie tylko dlatego, że zwiększa ich kaloryczność, ale także ze względu na utlenianie tłuszczu i rozkład kwasów tłuszczowych pod wpływem wysokiej temperatury. W temperaturze smażenia, czyli powyżej 150 stopni, procesy utleniania zachodzą szybciej niż w temperaturze pokojowej. W efekcie bardzo szybko powstają substancje rakotwórcze i wolne rodniki (uszkadzające komórki). Dodatkowo zmniejsza się strawność potrawy. Stabilność tłuszczów spożywczych podczas smażenia zależy od zawartości poszczególnych kwasów tłuszczowych: nasyconych, jednonienasyconych i wielonienasyconych oraz cholesterolu. Jeśli chcemy, aby tłuszcz stosowany do smażenia nie wydzieliał aż tylu toksycznych substancji, powinien zawierać jak najmniej kwasów tłuszczowych wielonienasyconych i cholesterolu. Utleniają się one najszybciej i dają najwięcej toksycznych produktów rozkładu tłuszczu jak: akroleina, wodoronadtlenki, cząsteczki wolnorodnikowe i utleniony cholesterol. Cholesterol posiadają wyłącznie tłuszcze zwierzęce. Utleniony cholesterol ma silne właściwości miażdżycorodne i prowadzi do odkładania cholesterolu w naczyniach krwionośnych. Jest to istotny argument, aby nie stosować do smażenia tłuszczów zwierzęcych takich jak: smalec, łój czy masło (11, 17). Często wykorzystywane w kuchni są: olej lniany, rydzowy, z pestek winogron, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany. Oleje te są bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, dlatego nie nadają się do smażenia. Najbezpieczniejszym tłuszczem do smażenia jest rafinowany olej rzepakowy oraz oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia. Oba te tłuszcze wolne są od cholesterolu, mają znacznie mniej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, niż powszechnie stosowany olej słonecznikowy czy sojowy. Olej rzepakowy w procesie rafinacji oczyszczony zostaje z substancji przyspieszających utlenianie podczas smażenia, co czyni go bardziej odpornym na niekorzystne zmiany. Natomiast oliwa z oliwek ekstra vergin posiada na tyle dużą zawartość substancji przeciwutleniających, że ogranicza to wytwarzanie toksycznych substancji podczas smażenia (17, 18).

Jak smażyć prawidłowo:

- stosuj do smażenia olej rzepakowy rafinowany, oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia lub olej z awokado,
- nie smaż nigdy ponownie na tym samym tłuszczu,
- osusz dobrze produkt przed smażeniem,
- często obracaj potrawę podczas smażenia,
- nie dopuść do dymienia i przypalenia potrawy oraz tłuszczu,
- stosuj zioła do marynat i sosów sałatkowych na bazie tłuszczu,
- odsącz nadmiar tłuszczu na papierowym ręczniku. (11, 18).

Kontroluj ilość tłuszczu w diecie.

Wysokotłuszczowa dieta zwykle jest dietą wysokokaloryczną. Preferowanie tłustych potraw w diecie często idzie w parze ze spożyciem wysokokalorycznej żywności. Jeśli spożycie tych kalorii przekracza nasze możliwości wydatkowania energii, tyjemy. Z kolei im wyższa masa ciała, tym bardziej pogarsza się wrażliwość na insulinę i wzrastają poziomy glikemii. Odnosi się to głównie do otyłości brzusznej.

Tłuszcz jako składnik pokarmowy jest bardzo skoncentrowanym źródłem energii, dostarcza jej dwa razy więcej niż białko czy węglowodany, bo aż 9 kcal z 1 g tłuszczu.

Połowę tłuszczów w diecie stanowią tłuszcze ukryte, dlatego przeciętna ilość dodanych tłuszczów w diecie odchudzającej może wynosić zaledwie połowę zalecanej w ciągu dnia ilości. W zależności od kaloryczności diety stanowi to od 2 łyżek (20 g), przy diecie 1200 kcal do 3 łyżek (30 g), przy diecie 1800 kcal. Nawet stosując odchudzającą dietę śródziemnomorską, która bogata jest w tłuszcze wielonienasycone, należy dostosować całkowitą ilość tłuszczu do poziomu spalanej energii i kontrolować ilość tłuszczów w diecie. Dobry tłuszcz wpływa korzystnie na poziom cholesterolu i stan naczyń krwionośnych, ale nadmiar tego tłuszczu nie uchroni przed wzrostem masy ciała.

Co to oznacza dla osoby, która powinna kontrolować ilość tłuszczów w diecie?

Już 1 łyżeczka tłuszczu (5 g), np. oleju czy oliwy dostarcza 45 kcal, a masła czy margaryny o zawartości 80% tłuszczu – 35 kcal. Podobną ilość kalorii zawiera 1 cienka kromka chleba o wadze 20 g lub małe jabłko ważące 120 g. Porcja chleba czy owocu odpowiadająca kalorycznie łyżeczce tłuszczu jest objętościowo znacznie większa, natomiast łyżeczka tłuszczu traktowana jest jako „niskokaloryczna”. Zwykle nikt nie odmierza tłuszczu do sałatki lub do smażenia. Zalecaną praktyką jest odmierzanie każdej ilości używanego tłuszczu za pomocą łyżki lub łyżeczki, ponieważ pomagają to lepiej kontrolować ilość tego kalorycznego składnika w naszej diecie.

Przykładowe zalecane porcje tłuszczów dodanych dla diety 1200, 1500 i 1800 kcal.

| Wartość energetyczna diety | Przeciętna zalecana ilość tłuszczów dodanych (30%) | Przykładowe porcje odpowiadające 1 łyżce tłuszczu (10 g) |
|----------------------------|---|---|
| 1200 kcal | 2 płaskie łyżki stołowe 20 g Przykładowe dzienne porcje: 1 łyżka oleju lnianego (10 g) 1 łyżeczka masła (6 g) 2 orzechy włoskie (8 g) | <ul style="list-style-type: none"> • 1 łyżka oleju lnianego (10 g) • 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g) • 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g) • ½ szt. awokado (70 g) • 15 szt. migdałów (20 g) |
| 1500 kcal | 2 i ½ płaskiej łyżki stołowej Przykładowe dzienne porcje: 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g) ½ szt. awokado (70 g) 7 szt. orzechów laskowych (7 g) | <ul style="list-style-type: none"> • 4 szt. orzechów włoskich (16 g) • 15 szt. orzechów laskowych (15 g) • 15 szt. orzechów nerkowca (22 g) • 1 pełna łyżka orzechów ziemnych (20 g) • 2 pełne łyżki siemienia lnianego (25 g) |
| 1800 kcal | 3 płaskie łyżki Przykładowe dzienne porcje: 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g) 1 łyżka oleju lnianego (10 g) 7 szt. migdałów (7 g) 1 pełna łyżka siemienia lnianego (12 g) | <ul style="list-style-type: none"> • 2 pełne łyżki wiórków kokosowych (25 g) • 1 pełna łyżka masła (12 g) • 2 pełne łyżki margaryny miękkiej o zawartości 35% tłuszczu (30 g) |

ZAPAMIĘTAJ:

1. Zmiana stylu życia, czyli dieta i większa aktywność fizyczna pomoże Ci zapobiegać niepożądanym wzrostom glikemii i łagodzić zaburzenia współwystępujące z cukrzycą: nadciśnienie tętnicze, wysoki cholesterol, stłuszczenie wątroby i nieprawidłową masę ciała.
2. Nie ma jednej diety dla każdego pod względem kalorii! Stosuj dietę o takiej kaloryczności, która pozwoli Ci na uzyskanie redukcji tkanki tłuszczowej. Nawet niewielkie zmiany masy ciała mają wpływ na Twoje zdrowie. Ilość kalorii w diecie pomoże Ci ustalić lekarz i dietetyk.
3. Twoje żywienie powinno być zbliżone do diety śródziemnomorskiej: opierać się na dużej ilości warzyw, a także uwzględniać produkty o niskim indeksie glikemicznym, zdrowe tłuszcze i proporcjonalnie rozłożone w posiłkach wymienniki węglowodanowe.
4. Wybór produktów o niskim indeksie glikemicznym łącznie z planowaniem właściwej ilości wymienników węglowodanowych z tych produktów w posiłku, pozwalają uzyskać najlepsze poziomy cukru.
5. Pamiętaj, że produkty zawierające zdrowe tłuszcze, czy węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, które są korzystne dla twoich poziomów cukru, mogą spowodować wzrost masy ciała, jeśli spożywane są w nadmiarze. Kalorie, wymienniki węglowodanowe, indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny to nie to samo!
6. Uważnie czytaj etykiety produktów, aby uniknąć spożywania cukrów prostych, które kryją się pod różnymi nazwami, np: sacharoza, syrop fruktozowy, syrop glukozowy, fruktoza, maltoza, syrop skrobiowy, syrop maltozowy, ekstrakt słodowy, ekstrakt siodu jęczmiennego, karmel, melasa, syrop klonowy, syrop z agawy. Nie zwracając uwagi na te tzw. cukry dodane, niepotrzebnie narażasz się na pogorszenie zdrowia i gorszy przebieg cukrzycy. Dietetyk pomoże Ci przygotować taki posiłek czy wybrać takie produkty, które będą korzystniejsze dla twojego poziomu cukru we krwi, a jednocześnie ograniczą przyrost masy ciała i zapobiegną frustracji, wynikającej z konieczności rezygnacji z dotychczasowych wyborów.
7. Codziennie ćwicz i ruszaj się po 30–60 minut, aby umożliwić utylizację glukozy przez mięśnie i poprawić insulinowrażliwość komórek. Zaczynij przynajmniej od prostych decyzji – zamiast jechać windą – wejdź schodami, wysiądź jeden przystanek przed swoim domem, aby dać sobie szansę na spacer!

8. Nie oczekuj, że korzystne zmiany w Twoim organizmie będą widoczne od razu. Cukrzyca, otyłość czy inne zaburzenia, z powodu których się leczysz, też nie pojawiły się w krótkim czasie. Musisz być cierpliwy i uwierzyć, że niezależnie od tego, co obserwujesz, już na drugi dzień po wprowadzeniu zmian w Twoim organizmie dzieje się coś dobrego, choć jeszcze tego nie zauważasz.

Jadłospisy.

W poniższym rozdziale znajdują się sezonowe jadłospisy na okres wiosenno–letni oraz jesienno–zimowy, które dostosowane są do różnych potrzeb energetycznych osób odchudzających się.

Poniższe opracowanie zawiera jadłospisy 1200 kcal, 1500 kcal, 1800 kcal. W każdym z jadłospisów proporcje makroskładników wynoszą: 25% białko, 30% tłuszcze i 45% węglowodany przyswajalne.

Jadłospisy uwzględniają aktualne zalecenia diabetologiczne dla pacjentów leczonych lekami doustnymi oraz insuliną, takie jak: odpowiednio częste spożycie posiłków, niski indeks glikemiczny, proporcjonalne rozplanowanie węglowodanów w poszczególnych posiłkach i wybór dobrej jakości produktów białkowych i tłuszczów.

Każdą dietę należy uzupełniać o niesłodzone płyny, głównie wodę. Zapotrzebowanie człowieka na wodę wynosi 30 ml na każdy kilogram masy ciała. Osoba o wadze 80 kg powinna spożywać 2,4 l wody i innych nawadniających płynów (herbat, naparów ziołowych).

Drogi czytelniku, zanim przejdziesz do dalszych stron, zapoznaj się z kryteriami oceny stopnia przestrzegania diety wg prof. Jana Tatonia, aby wiedzieć, jak przestrzegać zaleceń żywieniowych, aby dobrze kontrolować cukrzycę.

| Ocena | Cechy odżywiania się |
|----------------|---|
| Bardzo zła | Dieta nieuwzględniająca podstawowych zaleceń żywieniowych w cukrzycy – to działanie antylecznicze, polega na spożywaniu bez ograniczeń wszystkiego, także słodczy i ciast. |
| Niedostateczna | Dieta polegająca na unikaniu tylko słodczy i ciast, poza tym nie opiera się na niskim indeksie glikemicznym i liczeniu wymienników węglowodanowych. |
| Dostateczna | Dieta uwzględnia w większości prawidłowe porcje spożywanych produktów i potraw, unikanie słodczy i ciast oraz nadmiaru węglowodanów w innej formie. |
| Dobra | Dieta opiera się na dokładnym przestrzeganiu przepisów z ważeniem lub mierzeniem produktów, co najmniej 1 raz w miesiącu, błędy dietetyczne zdarzają się kilka razy w miesiącu. |
| Bardzo dobra | Dieta uwzględnia dokładne przestrzeganie przepisów z ważeniem produktów 1–2 razy w tygodniu, błędy dietetyczne występują kilka razy w roku. |

Źródło: J. Tatoń: Przyjacielski poradnik domowej samoopieki i samokontroli cukrzycy.

Legenda:

- => **1 WW** ilość wymienników węglowodanowych w produkcie spożywczym
- ŁG** ładunek glikemiczny, liczba, która uwzględnia ilość węglowodanów i ich indeks glikemiczny
- ŁG ≤ 10** niski – powoduje niewielki wzrost glikemii
- ŁG 11–19** średni – powoduje umiarkowany wzrost glikemii
- ŁG ≥ 20** wysoki – powoduje duży wzrost glikemii

Literatura:

1. The natural history of insulin secretory dysfunction and insulin resistance in the pathogenesis of type 2 diabetes mellitus, Christian Weyer, Clifton Bogardus, David M. Mott, and Richard E. Pratley, *The Journal of Clinical Investigation*, 1999 Sep; 104 (6):787–794.
2. Insulin Resistance and Type 2 Diabetes, Roy Taylor, *Diabetes* 2012 Apr; 61 (4):778–779.
3. Tatoń J. Główne zaburzenia pośredniego metabolizmu w cukrzycy. W: red. Tatoń J., Czech A., *Diabetologia T. I*, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2001, s. 61–78.
4. Szybiński Z., Szurkowska M., *Insulinemia w zespole metabolicznym*, Wydawnictwo Medyczne Kraków 2003, s. 48–86.
5. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra–Virgin Olive Oil or Nuts, Ramón Estruch, M.D., Ph.D., Emilio Ros, M.D et. Al., *N. Engl. J. Med.*, 2013; 368:1279–1290.
6. Zalecenia PTD 2019.
7. Definition of the Mediterranean Diet: A Literature Review Courtney Davis, Janet Bryan, Jonathan Hodgson and Karen Murphy, *Nutrients*, 2015 Nov; 7 (11):9139–9153.
8. 14–Item Mediterranean Diet Assessment Tool and Obesity Indexes among High–Risk Subjects: The PREDIMED Trial, Miguel Angel Martínez–González, Ana García–Arellano, Estefanía Toledo, Jordi Salas–Salvadó, *PLoS One*, 2012; 7 (8):e43134.
9. Hanas R., *Cukrzyca typu 1 u dzieci, młodzieży i dorosłych*, Fundacja Edukacji Zdrowotnej, Warszawa 2010, s. 24–30.
10. Nowicka G., Panczenko–Kresowska B., *Węglowodany*. W: Jarosz M., Bułhak–Jachymczyk B., *Normy żywienia człowieka*, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2008, s. 137–156.
11. Tomasiak P., *Właściwości funkcjonalne sacharydów*. W: *Chemia żywności T 2, sacharydy, lipidy i białka*. Pr. zbior. pod red. Z.E. Sikorski, Wydawnictwa Naukowo–Techniczne, Warszawa 2007.
12. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B., *Wartość odżywcza wybranych produktów i typowych potraw*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2006, s. 11–12.
13. Relationship between Dietary n–6 Fatty Acid Intake and Hypertension: Effect of Glycated Hemoglobin Levels, Haruki Nakamura,* Akinori Hara, Hiromasa Tsujiguchi,

- et. Al, *Nutrients*. 2018 Dec; 10 (12):1825.
14. High protein diet is of benefit for patients with type 2 diabetes: An updated meta-analysis. Zhao WT, Luo Y, Zhang Y, Zhou Y, Zhao TT, *Medicine (Baltimore)*, 2018 Nov; 97 (46):e13149.
 15. Membrane lipid alterations in the metabolic syndrome and the role of dietary oils, Javier S. Perona, *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) – Biomembranes*, Volume 1859, Issue 9, Part B, September 2017, Pages 1690–1703.
 16. A carbohydrate-reduced high-protein diet improves HbA1c and liver fat content in weight stable participants with type 2 diabetes: a randomised controlled trial, Mads J. Skytte, Amirshalar Samkani, et. Al, *Diabetologia*, 2019.
 17. Utlenione tłuszcze z diety mogą uczestniczyć w rozwoju miażdżycy, Bałasińska B., Mazur A., *Postepy Hig Med Dośw. (online)*, 2004; 58:176–182.
 18. Skład kwasów tłuszczowych olejów zalecanych w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, Łoźna K., Kita A., Styczyńska M., Biernat J., *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2012, 93 (4):871–875.
 19. Wpływ diety opartej na produktach o niskim indeksie glikemicznym na efekty redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością, Panasiuk A., Śliwińska A., Małgorzewicz S., *Forum Zaburzeń Metabolicznych 2012*, T 3, nr 3, s. 94–103.
 20. The Effect of Dietary Glycaemic Index on Glycaemia in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials Omorogieva Ojo, Osarhumwese Osaretin Ojo, Fajemisin Adebawale, Xiao-Hua Wang, *Nutrients*, 2018 Mar; 10 (3):373.
 21. <http://www.glycemicindex.com>
 22. Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange, David J. A. Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, Barker H, Fielden H, Baldwin JM, Bowling AC, Newman HC, Jenkins AL, Goff DV, *American Journal of Clinical Nutrition*, 1981 Mar; vol. 34, p. 362–366.
 23. Delayed gastric emptying rate as a potential mechanism for lowered glycemia after eating sourdough bread: studies in humans and rats using test products with added organic acids or an organic salt, H. G. Liljeberg and I. M. Björck, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 64, Issue 6, December 1996, p. 886–893.
 24. Relationship between dietary fiber content and composition in foods and the glycemic

- index T M Wolever, *The American Journal Clinical of Nutrition*, May 18, 2014.
25. Czynniki wpływające na wartość indeksu glikemicznego oraz jego zastosowanie w leczeniu dietetycznym cukrzycy. J. Ostrowska, A. Jeznach–Steinhagen, *Forum Medycyny Rodzinnej* 2016; 10 (2):84–90.
26. Fructose, weight gain, and the insulin resistance syndrome, Sharon S Elliott, Nancy L. Keim, Judith S. Stern, Karen Teff, and Peter J. Havel, *American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 76, Issue 5, November 2002, p. 911–922.
27. Avoiding milk is associated with a reduced risk of insulin resistance and the metabolic syndrome: findings from the British Women's Heart and Health Study, D. A. Lawlor, S. Ebrahim, N. Timpson, G. Davey Smith, 21 May 2005.

Jadłospis
wiosenno-letni
1200 kcal

— DZIEŃ 1 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 315 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 12 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 1000 mg | Sód: 359 mg | Fosfor: 388 mg | ŁG niski: 7 |

**Jajecznica z cukinią 200 g,
chleb razowy 1 kromka 40 g, pomidor z cebulą 205 g**

Składniki:

- Jajko 2 szt. (120 g)
- Cukinia ¼ szt. (60 g)
- Cebula 1 mała szt. (50 g)
- Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)
- Bazyliia suszona szczypta
- Pomidor malinowy 1 duża szt. (150 g)
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Na wodzie poddusić przez 1 min. cukinię i połowę cebuli pokrojoną w kostkę, następnie dodać roztrzepane widelcem jajka, usmażyć, aby jajko było lekko ścięte. Po wyjęciu posypać posiekaną natką pietruszki, szczyptą soli i bazylii. Podawać z pieczywem i pokrojonym w ćwiartki pomidorem i plasterkami cebuli.

Ważne: Cukinia dodana do jajeczniczy zastępuje wysokokaloryczne dodatki, np. boczek i kielbasę.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 115 kcal | Białko: 3 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 608 mg | Sód: 109 mg | Fosfor: 93 mg | ŁG niski: 5 |

Sałatka wiosenna z selerem naciowym 320 g

Składniki:

Seler naciowy 2 łodygi (120 g)

Ogórek gruntowy 1 średnia szt. (60 g)

Jabłko ½ szt. (100 g) => **1 WW**

Papryka czerwona (40 g)

Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Sok z cytryny 1 łyżka (6 g)

Orzech włoski 1 szt. (4 g)

Seler pokroić na krótkie kawałki, paprykę i ogórka w kostkę, jabłko ze skórką pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny, dodać pokruszone orzechy i wymieszać z jogurtem.

Ważne: Łączenie w posiłku owoców z warzywami obniża indeks glikemiczny całego posiłku.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 390 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 3 WW |
| Potas: 608 mg | Sód: 109 mg | Fosfor: 93 mg | ŁG średni: 15 |

Pierś z kurczaka grillowana z letnimi warzywami 240 g, kasza gryczana gotowana 135 g, surówka z młodej kapusty białej 150 g

Składniki:

- Pierś z kurczaka bez skóry ½ małej szt. (100 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Bazylia suszona szczypta
- Pieprz czarny szczypta
- Pietruszka natka 1 łyżeczka (6 g)
- Cukinia młoda ze skórką ¼ małej szt. (65 g)
- Papryka słodka czerwona ¼ średniej szt. (40 g)
- Cebula 1 mała szt. (25 g)
- Kasza gryczana palona sucha 3 głębokie łyżki (45 g) => **3 WW**
- Woda do gotowania kaszy ⅔ szkl. (160 ml)

Surówka:

- Kapusta biała 1 i ½ szkl. (110 g)
- Marchew surowa ½ małej szt. (25 g)
- Sok z cytryny odrobina
- Olej lniany tłoczony na zimno 1 łyżeczka (5 g)
- Pieprz czarny szczypta
- Sól szczypta
- Pietruszka natka 1 łyżeczka (6 g)

Fileta lekko rozbić tłuczkiem do mięsa, tak aby był dość mięsisty i grubszy niż na kotlety. Natrzeć mięso olejem, posiekany czosnkiem, ziołami, pieprzem. Grillować mięso na patelni grillowej z obu stron, tak długo, aby po wkłuciu widelcem był upieczony (ok. 10 min). Zdjąć mięso i umieścić pod przykryciem. Cukinię, paprykę i cebulę pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię, aby lekko się zarumieniły, podlać 2–3 łyżki wody, dodać bazylię, pieprz. Posypać natką pietruszki. Kaszę paloną opłukać i zalać w proporcji 2:1 (woda: kasza), wstawić na wolny ogień do gotowania. Gotować ok. 15 min. Kapustę drobno posiekać. Posolić i odstawić, aż puści sok. Odląć jego nadmiar. Zetrzeć marchew, posiekać natkę pietruszki. Doprawić odrobiną soku z cytryny, pieprzu i połączyć z natką pietruszki oraz olejem.

Ważne: Dodatek surowej marchewki do surówki spowoduje powolny wzrost glukozy, ale już ta sama ilość marchewki gotowanej lub w postaci soku szybko podnosi poziom cukru we krwi.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 60 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 0,5 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,4 WW |
| Potas: 392 mg | Sód: 17 mg | Fosfor: 58 mg | ŁG niski: 1 |

Kalarepa 80 g, maliny 75 g

Składniki:

Kalarepa ½ szt. (80 g)

Maliny ½ szkl. (75 g) => **0,4 WW**

Ważne: Maliny i jeżyny mają niski indeks glikemiczny IG – 25, trzeba spożyć aż 1 i ⅓ szkl. malin (200 g), aby dostarczyć 1 wymiennika węglowodanowego, ŁG 1 i ⅓ szkl. malin 200 g wynosi – 2,5.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 323 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 16 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 674 mg | Sód: 566 mg | Fosfor: 418 mg | ŁG niski: 7 |

Sałatka caprese 275 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

- Ser mozzarella w kuli ½ szt. (60 g)
- Pomidor czerwony 1 duża szt. (150 g)
- Cukinia młoda ¼ szt. (60 g)
- Bazylią świeża kilka listków
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Pomidora i mozzarellę pokroić w plastry. Na płytowym talerzu układać naprzemiennie plastry pomidora i mozzarelli, aby zachodziły delikatnie na siebie. Zetrzeć na drobnych oczkach cukinię i ułożyć na pomidorach. Wierzch sałatki udekorować świeżą bazylią i skropić olejem.

Ważne: Sałatka z mozzarellą, świeżymi pomidorami, cukinią lub świeżą sałatą i oliwą jest bardzo popularnym posiłkiem w rejonie Morza Śródziemnego.

— DZIEŃ 2 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 271 kcal | Białko: 17 g | Tłuszcz: 7 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 712 mg | Sód: 541 mg | Fosfor: 410 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapka z pastą z sardynek 60/80 g, ogórek zielony 100 g

Składniki:

- Sardynki w oleju, odsączone ½ małej puszki (50 g)
- Koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka (15 g)
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Pietruszka natka 1 łyżeczka 6 g
- Bazyliia suszona szczypta
- Chleb żytni razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**
- Ogórek zielony ze skórką ½ szt. (100 g)

Z odsączonych sardynek, bazylii, koncentratu pomidorowego, posiekanej cebuli i natki pietruszki zrobić pastę, rozgniatając widelcem. Pastę nakładać na pieczywo. Ogórka zielonego pokroić w ćwiartki.

Ważne: Sardynki są dobrym źródłem wapnia dla osób nietolerujących laktozy zawartej w produktach mlecznych.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 113 kcal | Białko: 6 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,5 WW |
| Potas: 417 mg | Sód: 46 mg | Fosfor: 194 mg | ŁG niski: 4 |

Jogurt z brzoskwinią 200 g

Składniki:

Jogurt naturalny ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Brzoskwinia w całości (100 g) => **1 WW**

Otręby pszenne 1 łyżka (8 g)

Jogurt przelać do miseczki. Brzoskwinie pokroić w plastry i przełożyć do jogurtu, wsypać otręby.

Ważne: Jedz owoce z jogurtem, ponieważ dodatek białka i tłuszczu obniża indeks glikemiczny całego posiłku.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 432 kcal | Białko: 29 g | Tłuszcz: 12 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 1190 mg | Sód: 123 mg | Fosfor: 408 mg | ŁG niski: 6 |

Pęczakotto z młodą kapustą 420 g, surówka z pomidorów 115 g

Składniki:

Udziec z indyka bez skóry (80 g)

Pęczak jęczmienny suchy 3 głębokie łyżki (45 g) => **2,5 WW**

Woda do gotowania kaszy $\frac{2}{3}$ szkl. (160 ml)
Kapusta biała 1 i $\frac{1}{2}$ szkl. (110 g)
Marchew 1 mała szt. (60 g)
Cebula 1 mała szt. (25 g)
Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
Koper 1 łyżka (6 g)
Siemię lniane 2 łyżeczki (6 g)
Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
Majeranek suszony 1 łyżeczka (0,5 g)
Pieprz czarny szczypta
Sól szczypta

Surówka:

Pomidor 1 średnia szt. (100 g)
Cebula $\frac{1}{2}$ małej szt. (12 g)
Olej lniany tłoczony na zimno $\frac{1}{2}$ łyżeczki (2 g)
Sok z cytryny 1 łyżeczka (3 g)
Bazyliia suszona szczypta
Oregano suszone szczypta

Ugotować pęczak przez 15 min., zalewając wodą w proporcji 2:1 (woda: kasza). Na patelni rozgrzać olej, zeszklić cebulę, mięso mielone z udźca z indyka, posiekany czosnek. Mieszać, aby rozbić grudki mięsa. Dodać posiekaną młodą kapustę, startą marchew i mieszać przez 4–5 min., podlać 5 łyżek wody, aby danie nie przywierało. Dodać ugotowany na sypko pęczak i majeranek, świeży koperek, pieprz. Podawać na gorąco. Pomidory na surówkę pokroić w cząstki, cebulę w piórka, doprawić do smaku bazylią i oregano, szczyptą soli, skroić sokiem z cytryny i olejem.

Ważne: Młoda kapusta nie wymaga długiego gotowania i duszenia, krótko duszona będzie smaczniejsza i zachowa więcej wartości odżywczych.

Podwieczorek

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 103 kcal | Białko: 7 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 0 WW |
| Potas: 593 mg | Sód: 92 mg | Fosfor: 130 mg | ŁG: nie dotyczy |

Kalarepa, seler naciowy, ogórki w sosie czosnkowym (240 g)

Składniki:

- Kalarepa ½ szt. (80 g)
- Ogórek zielony ze skórką ¼ szt. (50 g)
- Seler naciowy 1 łodyga (60 g)
- Twaróg półtłusty 1 łyżka (20 g)
- Jogurt typu greckiego 1 łyżka (25 g)
- Czosnek 1 ząbek (3 g)
- Sól szczypta

Warzywa pokroić w słupki. Z twarogu, gęstego jogurtu i przeciśniętego przez praskę czosnku, szczypty soli przygotować dip o konsystencji gęstszej niż śmietana. Podawać z warzywami.

Ważne: Kalarepa jest bogata w błonnik, który pomaga szybciej uzyskać uczucie sytości. Warto zastąpić niezdrowe przekąski takie jak: chipsy i paluszki świeżą, chrupiącą kalarepą.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 283 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 668 mg | Sód: 509 mg | Fosfor: 408 mg | ŁG niski: 7 |

Wiosenna sałatka z sardynek 220 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

Sardynki odsączone z oleju ½ puszki (50 g)

Cukinia młoda ¼ szt. (60 g)

Pomidor czerwony 1 mała szt. (50 g)

Cebula ½ małej szt. (10 g)

Jogurt naturalny 2 łyżki (20 g)

Majonez ½ łyżeczki (5 g)

Musztarda ½ łyżeczki (4 g)

Pieprz szczypta

Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Cukinię pokroić w zapałkę. Pomidora i cebulę w kostkę. Warzywa wymieszać w salaterce. Z odsączonych sardynek, jogurtu, majonezu, musztardy, pieprzu zrobić sos, ucierając składniki na jednolitą masę. Połączyć sałatkę po wierzchu.

Ważne: Sałatki na bazie warzyw i produktów białkowych spowalniają poposiłkowy wzrost glukozy. Poziom glukozy 2 godziny po posiłku zależy od ilości chleba lub innych dodatków zbożowych.

— DZIEŃ 3 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 290 kcal | Białko: 12 g | Tłuszcz: 14 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 340 mg | Sód: 523 mg | Fosfor: 309 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapka z serem gouda, ogórkiem zielonym i sałatą 175 g

Składniki:

Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Ser gouda 2 plastry 6x8 cm (30 g)

Masło 1 łyżeczka (5 g)

Ogórek gruntowy 1 szt. (60 g)

Cebula ½ małej szt. (10 g)

Sałata masłowa 2 duże liście (20 g)

Na pieczywo posmarowane cienko masłem położyć plastry sera, posiekanej cebuli i sałatę. Ogórka zielonego pokroić w ćwiartki.

Ważne: Sery dojrzewające, mimo wysokiej zawartości tłuszczu, nie są produktem zabronionym, 2 plastry sera gouda dostarcza 8 g tłuszczu, ale aż 210 mg wapnia, czyli 20% dziennego zapotrzebowania na wapń.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 111 kcal | Białko: 13 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 0 WW |
| Potas: 235 mg | Sód: 62 mg | Fosfor: 183 mg | ŁG: nie dotyczy |

Twarożek z rzodkiewką 145 g

Składniki:

Twaróg półtłusty 3 łyżki (60 g)

Rzodkiewka 3 szt. (45 g)

Jogurt naturalny 2 łyżki (20 g)

Bazyliia suszona szczypta

Pieprz szczypta

Szczypior odrobina

Twaróg połączyć z jogurtem. Wkroić rzodkiewkę i szczypiorek. Doprawić szczyptą bazylii i pieprzem.

Ważne: Twaróg półtłusty może być bazą wielu posiłków z dodatkiem warzyw lub owoców, ponieważ syci, obniża indeks glikemiczny posiłku i dostarcza zaledwie 130 kcal/ 100 g produktu.

Obiad

| | | | |
|-------------------|----------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 409 kcal | Białko: 22,5 g | Tłuszcz: 18 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,7 WW |
| Potas: 1031 mg | Sód: 206 mg | Fosfor: 404 mg | ŁG niski: 4 |

Leczo z młodą kapustą 450 g

Składniki:

- Jajko 2 szt. (120 g)
- Pęczak jęczmienny suchy 2 głębokie łyżki (30 g) => **1,7 WW**
- Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)
- Kapusta biała 1 szkl. (75 g)
- Papryka słodka czerwona ½ średniej szt. (80 g)
- Cebula 1 mała szt. (25 g)
- Koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka (15 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Majeranek suszony ¼ łyżeczki (0,25 g)
- Bazylija suszona szczypta
- Pieprz czarny szczypta

Ugotować pęczak lub wykorzystać z dnia poprzedniego. Cebulę posiekać w piórka, paprykę w cienkie paski. Zeszklić na oleju warzywa, dodać posiekany ząbek czosnku i posiekaną kapustę. Podlać warzywa wodą i dusić ok. 10 min. Pomidory pokroić w ćwiartki i zmiksować razem ze skórką za pomocą blendera lub malaksery. Dodać do pozostałych warzyw, dodać koncentrat, przyprawić majerankiem, bazylią, pieprzem. Dusić nadal przez ok. 10 min. Po czym na wierzch wbić 2 jajka i przykryć, włożyć na wierzch ugotowany pęczak. Po upływie 5 min. wyjąć za pomocą łyżki jajka, a obok nich ułożyć leczo.

Ważne: Kasza pęczak ma wyjątkowo niski IG = 22, gruba otoczka ziarna uniemożliwia rozgotowanie kaszy i szybkie trawienie.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| Energia: 93 kcal | Białko: 3 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,6 WW |
| Potas: 312 mg | Sód: 138 mg | Fosfor: 91 mg | ŁG niski: 3 |

Sałatka ogórkowa z malinami 220 g

Składniki:

Ogórek gruntowy 1 średnia szt. (60 g)

Maliny ¼ szkl. (40 g) => **0,2 WW**

Ser feta 5 kostek (12 g)

Sok z cytryny 1 łyżka (5 g)

Miód ⅓ łyżeczki (5 g) => **0,4 WW**

Ogórkę pokroić w plastry, włożyć świeże maliny i kostki fety. Przygotować dressing z soku z cytryny i miodu. Połączyć z sałatką.

Ważne: Miód oraz inne cukry dodane można okazjnie włączyć do posiłku w ilościach mniejszych niż 1 WW, jeśli są częścią np. sałatki, twarogu lub jogurtu, czy innych posiłków wolno podnoszących poziom glukozy. Indeks glikemiczny miodu wynosi 58, ale przy małej porcji, jego wpływ na glikemię jest niewielki.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 304 kcal | Białko: 23 g | Tłuszcz: 11 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 654 mg | Sód: 281 mg | Fosfor: 359 mg | ŁG niski: 7 |

Sałatka z pomidorem i twarogiem 290 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

- Twaróg półtłusty 5 plastrów (100 g)
- Pomidor czerwony 1 duża szt. (150 g)
- Sałata masłowa 2 duże liście (20 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Olej lniany tłoczony na zimno 1 łyżeczka (5 g)
- Musztarda ½ łyżeczki (4 g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (5 g)
- Szcypior odrobina
- Pieprz szczypta
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Pokroić pomidora w plastry, przekładać plastry pomidora porwaną sałatą, położyć pomiędzy plastry sera. Dressing przygotować z ząbka czosnku, musztardy, oleju i soku z cytryny, szczypty pieprzu. Połączyć po wierzchu sałatkę, posypać szczypiorkiem.

Ważne: Sos vinaigrette do sałatek można przygotować w większej ilości, wymieszać należy: ½ szkl. oleju, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki musztardy, sok z 2 cytryn, suszone zioła, jak bazylia, oregano, inne ulubione zioła, szczypta soli. Sos należy przelać do ciemnej butelki i przechowywać zakręconą w lodówce. Do sałatki należy używać 1 łyżki sosu.

— DZIEŃ 4 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 274 kcal | Białko: 12 g | Tłuszcz: 12 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 497 mg | Sód: 740 mg | Fosfor: 263 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapka z szynką i warzywami 200 g

Składniki:

- Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**
- Masło 1 łyżeczka (5 g)
- Szynka z indyka 2 plastry (40 g)
- Pomidor czerwony 1 mała szt. (50 g)
- Rzodkiewka 2 szt. (30 g)
- Sałata masłowa 2 małe liście (10 g)
- Olej lniany tłoczony na zimno 1 łyżeczka (5 g)

Na pieczywo posmarowane cienko masłem położyć plastry szynki. Warzywa pokroić, ułożyć na talerzu i skropić olejem.

Ważne: Pieczywo razowe ma niski indeks glikemiczny, zawdzięcza to mące razowej, która pochodzi z raz mielonego zboża i zawiera wszystkie jego składniki, dlatego ma najwięcej białka, minerałów i błonnika.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 112 kcal | Białko: 6 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,5 WW |
| Potas: 483 mg | Sód: 47 mg | Fosfor: 197 mg | ŁG niski: 4 |

Jogurt z morelą 200 g

Składniki:

Jogurt naturalny ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Morele w całości 2 szt. (100 g) => **1 WW**

Otręby pszenne 1 łyżka (8 g)

Jogurt przelać do miseczki. Morele pokroić w plastry i przełożyć do jogurtu, wsypać otręby.

Ważne: Morele mają niski indeks glikemiczny 34, dwie morele ważące 100 g to 1 WW, czyli odpowiednik 1 łyżki cukru, ½ kubka jogurtu naturalnego z dodatkiem 1 WW moreli to posiłek o niskim ładunku glikemicznym. Oznacza to niewielki i powolny wzrost glikemii.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 398 kcal | Białko: 33 g | Tłuszcz: 9 g | Wymienniki węglowodanowe: 3 WW |
| Potas: 1226 mg | Sód: 1079 mg | Fosfor: 481 mg | ŁG średni: 15 |

Schabowy duszony w sosie paprykowym 330 g, kasza gryczana gotowana 135 g, surówka z ogórka kiszzonego 150 g

Składniki:

Schab wieprzowy 1 cienki plaster (120 g)

Pomidor czerwony 1 mała szt. (50 g)
 Papryka słodka czerwona ¼ średniej szt. (40 g)
 Papryka słodka żółta ¼ średniej szt. (40 g)
 Marchew ½ małej szt. (25 g)
 Cebula ½ średniej szt. (50 g)
 Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
 Majeranek suszony szczypta
 Kolendra mielona szczypta
 Pieprz czarny szczypta
 Sól szczypta
 Kasza gryczana palona sucha 3 głębokie łyżki (45 g) => **3 WW**
 Woda do gotowania kaszy ⅔ szkl. (160 ml)

Surówka:

Ogórek małosolny 1 szt. (80 g)
 Papryka słodka czerwona kawałek (30 g)
 Cebula ½ małej szt. (12 g)
 Marchew ½ małej szt. (25 g)
 Olej lniany tłoczony na zimno 1 łyżeczka (5 g)
 Bazylia szczypta
 Pieprz czarny szczypta

Schab pokroić w plastry, lekko rozbić. Cebulę posiekać w plastry, czosnek posiekać i dusić beztłuszczowo, podlewając wodą, aż do miękkości. Następnie dodać startą marchew, pokrojoną w paski paprykę, sparzonego, pokrojonego pomidora i schab, stale podlewając wodą, aby warzywa były w połowie zanurzone. Po 15 min. zebrać część warzyw i wywaru i zmiksować, po czym ponownie dodać do mięsa, doprawić do smaku ziołami. Kaszę ugotować na sypko przez 15 min. Pokroić w cienkie paski paprykę, ogórka małosolnego w cienkie plastry, zetrzeć na grubych oczkach marchew, cebulę pokroić w cienkie talarki, wkroić szczypior i połączyć z olejem lnianym. Doprawić surówkę bazylią i pieprzem.

Ważne: Tradycyjny sos do mięsa zastąpić mogą zdrowe sosy, które przygotowuje się

z duszonych na wodzie, a następnie zmiksowanych i doprawionych ziołami warzyw. Cebula, papryka i pomidory zagęszczają, a nie zawierają tak dużo węglowodanów, co mąka.

Podwieczorek

| | | | |
|-------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 127 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 2 WW |
| Potas: 411 mg | Sód: 60 mg | Fosfor: 55 mg | ŁG niski: 8 |

Jabłko, seler i marchewka w plastrach 220 g

Składniki:

Jabłko ze skórką 1 szt. (250 g) => **2 WW**

Marchew 1 mała szt. (50 g)

Seler naciowy ½ łodygi (30 g)

Orzechy włoskie 1 szt. (4 g)

Jabłko razem ze skórką pokroić w ósemki, marchew obrać i pokroić w słupki, dodać pokruszone orzechy.

Ważne: Zalecane jest spożywać owoce z warzywami i orzechami na mniejsze zaplanowane posiłki pomiędzy głównymi posiłkami. W przypadku, kiedy szybko potrzebujemy podnieść poziom glukozy, owoce o wysokim indeksie glikemicznym należy spożyć samodzielnie.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 282 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 12 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 645 mg | Sód: 1733 mg | Fosfor: 297 mg | ŁG niski: 7 |

Sałatka z makrelą i ogórkiem kiszonym 280 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

Makrela wędzona 70 g (100 g przed oddzieleniem od ości i skóry)

Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)

Ogórek małosolny 1 szt. (60 g)

Sałata masłowa 2 duże liście (20 g)

Cebula 1 mała szt. (25 g)

Szczypior 1 łyżeczka (2 g)

Bazylija suszona szczypta

Pieprz szczypta

Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Makrelę oddzielić od ości i przełożyć do salaterki, dodać opłukaną i porwaną drobno sałatę. Pomidory pokroić w kostkę, dodać do pozostałych składników, wkroić plastry ogórka, posiekać cebulę i szczypior. Połączyć składniki. Doprawić bazylią.

Ważne: Makrela jest rybą zalecaną ze względu na zawartość kwasów omega-3, działających antyarytmicznie i przeciwnadciśnieniowo. Porcja 70 g makreli dostarcza 1,9 g kwasów tłuszczowych EPA i DHA, co oznacza, że jedna porcja zapewnia nam tygodniowe zapotrzebowanie na EPA i DHA (1,4 g/tydz.).

— DZIEŃ 5 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 293 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 9 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 600 mg | Sód: 1437 mg | Fosfor: 331 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapka z pastą z makreli, pomidor, ogórek małosolny 200 g

Składniki:

- Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**
- Makreła wędzona 35 g (50 g przed oddzieleniem od ości i skóry)
- Twaróg półtłusty 2 łyżki (40 g)
- Koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka (15 g)
- Pomidor czerwony 1 mała szt. (50 g)
- Ogórek małosolny 1 szt. (60 g)
- Szczypior 1 łyżeczka (2 g)

Makrelę oddzielić od ości i przełożyć do salaterki, dodać twaróg, koncentrat pomidorowy, posiekany szczypior, połączyć składniki. Nałożyć pastę na pieczywo. Pozostałe warzywa podawać pokrojone w ćwiartki.

Ważne: Posiłek o niskim ładunku glikemicznym zalecany jest szczególnie rano, kiedy komórki są najbardziej odporne na działanie insuliny, a wówczas stężenia poposiłkowe glukozy wzrastają gwałtowniej niż o innej porze dnia.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|-----------------------------------|
| Energia: 103 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 5 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,75 WW |
| Potas: 320 mg | Sód: 162 mg | Fosfor: 144 mg | ŁG niski: 1 |

Kefir naturalny z ogórkiem i koperkiem 205 g

Składniki:

Kefir naturalny 1 kubek (150 g) => **0,75 WW**

Ogórek gruntowy 1 mała szt. (50 g)

Koper świeży 1 łyżka (6 g)

Do schłodzonego kefiru dodać posiekanego w kostkę ogórka i koper.

Ważne: Fermentowane napoje mleczne można łączyć nie tylko z owocami, ale i warzywami. Dodatek zielonego ogórka, kalarepki czy rzodkiewki do jogurtu lub kefiru jest propozycją posiłku dla osób, które mają wysokie glikemie pomiędzy głównymi posiłkami. Posiłek taki ma bardzo niską zawartość węglowodanów.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 404 kcal | Białko: 32 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 1820 mg | Sód: 113 mg | Fosfor: 442 mg | ŁG średni: 12 |

Łosoś gotowany na parze z ziemniakami i brokułami 120 g, ziemniaki młode 3 szt. 180 g, brokuł na parze 150 g

Składniki:

- Łosoś 1 cienki plaster (120 g)
- Kolendra mielona szczypta
- Bazylija szczypta
- Pieprz biały szczypta
- Ziemniaki młode 3 małe szt. wielkości jajka (w łupinie 220 g) => **2,5 WW**
- Brokuł świeży 1/3 szt. (150 g)
- Sos vinaigrette 1 łyżeczka (5 g)

Filet z łososia opłukać i osuszyć. Oprószyć od strony mięsa kolendrą i bazylią, pieprzem. Ziemniaki wyszorować i pozostawić w łupinkach, przekroić na pół. Ułożyć łososia i ziemniaki do gotowania na parze na 15 min. Po 5 min. dodać różyczki brokułu i gotować już razem. Skropić brokuł sosem vinaigrette.

Ważne: Ziemniaki i warzywa gotowane na parze zachowują potas, ponieważ nie jest on wypłukiwany do wody. Potas jest minerałem działającym przeciwnadciśnieniowo i wspomaga usuwanie obrzęków wodnych.

Podwieczorek

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 118 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 5,5 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 395 mg | Sód: 138 mg | Fosfor: 105 mg | ŁG niski: 5 |

Orzeźwiająca sałatka z arbuzem 300 g

Składniki:

Arbuz 1 cienki plaster 120 g (w łupinie 220 g) => **1 WW**

Ogórek gruntowy 2 szt. (160 g)

Ser feta 5 kostek (12 g)

Orzechy włoskie 1 szt. (4 g)

Arbuza pokroić w kostkę, a ogórka w grubsze plastry. Połączyć je razem w miseczce, wkruszyć ser feta, dodać orzechy.

Ważne: Porcja 120 g arbuza dostarcza takiej zawartości glukozy, co łyżka stołowa cukru. Arbuz, ze względu na jego wysoki indeks glikemiczny 72, łącz w sałatce z warzywami lub z jogurtem naturalnym.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 281 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 8 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,8 WW |
| Potas: 940 mg | Sód: 495 mg | Fosfor: 242 mg | ŁG niski: 5 |

Sałatka z brokułami i ciecierzycą 380 g

Składniki:

Brokuł świeży ¼ szt. (125 g)

Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)

Ciecierzycza gotowana 3 łyżki (60 g) => **0,6 WW**

Makaron świderki z czerwonej soczewicy 4 głębokie łyżki (30 g) => **1,2 WW**

Ser feta 10 kostek (25 g)

Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)

Brokuł podzielony na różyczki, wstawić do gotowania na parze, dodać odsączoną ciecierzycę, ugotowany makaron z soczewicy, pokrojonego pomidora, ser feta i natkę pietruszki.

Ważne: Nasiona roślin strączkowych mają zwykle niski indeks glikemiczny. IG soczewicy czerwonej wynosi 21, a ciecierzycy 36. Spożycie 2 WW z nasion strączkowych – zastąpi 1 kromkę chleba razowego.

— DZIEŃ 6 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 340 kcal | Białko: 24 g | Tłuszcz: 11 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 642 mg | Sód: 335 mg | Fosfor: 485 mg | ŁG niski: 10 |

**Twarożek z pomidorem 230 g,
chleb żytni razowy 1 i ½ kromki 60 g**

Składniki:

Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Twaróg półtłusty 4 łyżki (80 g)

Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)

Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)

Pestki dyni 1 łyżka (10 g)

Szcypior 1 łyżeczka (2 g)

Twaróg połączyć z jogurtem. Wkroić pomidora, szczypiar. Doprawić szczyptą bazylii i pieprzem, posypać po wierzchu pestkami dyni.

Ważne: Pestki i nasiona roślin oleistych zastępują w posiłku tłuszcz dodany, ich zaletą jest wysoka zawartość minerałów m.in. potasu i magnezu.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 114 kcal | Białko: 6 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,5 WW |
| Potas: 384 mg | Sód: 47 mg | Fosfor: 189 mg | ŁG niski: 7 |

Jogurt z arbuzem 230 g

Składniki:

Jogurt naturalny ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Arbuz 1 cienki plaster 120 g (w łupinie 220 g) => **1 WW**

Otręby pszenne 1 łyżka (8 g)

Jogurt przelać do miseczki. Arbuza pokroić w dużą kostkę i przełożyć do jogurtu, wsypać otręby.

Ważne: Otręby pszenne zawierają błonnik nierozpuszczalny, który przyspiesza pracę jelit i utrudnia trawienie i wchłanianie węglowodanów.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 366 kcal | Białko: 32 g | Tłuszcz: 10 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,5 WW |
| Potas: 1212 mg | Sód: 676 mg | Fosfor: 384 mg | ŁG średni: 16 |

Dietetyczne kotlety grillowane z sosem tzatziki 250 g, kasza gryczana gotowana 135 g, surówka śródziemnomorska 200 g

Składniki:

Kurczak pierś bez skóry ½ małej szt. (100 g)

Sos sojowy 1 łyżka (10 g)

Papryka słodka mielona ¼ łyżeczki (0,5 g)

Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)

Kasza gryczana palona sucha 3 głębokie łyżki (45 g) => **3 WW**

Woda do gotowania kaszy ⅔ szkl. (160 ml)

Sos:

Jogurt naturalny 4 łyżki (80 g) => **0,5 WW**

Ogórek sałatkowy ¼ szt. (50 g)

Koper 2 łyżeczki (4 g)

Czosnek ½ ząbka (1 g)

Pieprz biały szczypta

Surówka:

Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)

Cukinia ¼ szt. (60 g)

Sałata masłowa 2 duże liście (20 g)

Cebula ½ małej szt. (12 g)

Sok z cytryny 1 łyżka (6 g)

Bazyliia suszona szczypta

Kolendra mielona szczypta

Pieprz czarny szczypta

Pierś z kurczaka pokroić na cienkie medaliony, przekrawając filet wzdłuż. Zamarynować go na 10 min. w ciemnym sosie sojowym i słodkiej papryce. Odstawić na 10 min. do lodówki. Następnie grillować na patelni grillowej z łyżeczką tłuszczu. W tym czasie ugotować kaszę gryczaną. Podawać z sosem tzatziki: jogurt wymieszać ze startym na grubych oczkach obranym ogórkiem (odsączonym wcześniej z soku), zmiażdżonym czosnkiem, posiekanym koperkiem, pieprzem ziołowym. Na surówkę: pomidora pokroić w ósemki i ułożyć w miseczce, pokruszyć sałatę masłową, cebulę pokrojoną w piórka, cukinię zetrzeć na drobnych oczkach tarki i ułożyć na wierzchu. Przygotować sos z soku z cytryny, ziół, szczypty soli. Połączyć nim surówkę.

Ważne: Sos tzatziki to bardzo popularny w kuchni śródziemnomorskiej sos na bazie jogurtu i świeżego ogórka, który jest orzeźwiającym dodatkiem do mięs, ryb i warzyw.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| Energia: 69 kcal | Białko: 3 g | Tłuszcz: 2 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,4 WW |
| Potas: 184 mg | Sód: 10 mg | Fosfor: 92 mg | ŁG niski: 1 |

Maliny z jogurtem 100 g

Składniki:

Maliny ½ szkl. (75 g) => **0,4 WW**

Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Otręby owsiane 1 łyżka (7 g)

Maliny opłukać i osuszyć, przełożyć do szklanki, połączyć jogurtem i posypać otrębami.

Ważne: Maliny z jogurtem w podanej ilości mają ładunek glikemiczny 1, możesz je bezpiecznie spożyć, nie obawiając się o nagły wzrost glikemii.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 329 kcal | Białko: 12 g | Tłuszcz: 15 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,4 WW |
| Potas: 629 mg | Sód: 1235 mg | Fosfor: 309 mg | ŁG średni: 16 |

Sałatka z pieczarkami 335 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

- Kapusta biała 1 szkl. (75 g)
- Kukurydza 6 łyżek (90 g) => **1,8 WW**
- Pieczarki 3 szt. (60 g)
- Ogórek małosolny 1 szt. (60 g)
- Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)
- Majonez 1 łyżeczka (10 g)
- Ser gouda 1 łyżka grubo startego (15 g)
- Szczypior 2 łyżeczki (4 g)
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Pieczarki obrać i pokroić w plasterki, poddusić na wodzie, tak aby odparowały i miękkie, ostudzić, przekładając do salaterki. Dodawać kolejno składniki: posiekaną kapustę, odsączoną kukurydzę, pokrojone w kostkę ogórki kiszzone, szczypior. Połączyć składniki z majonezem i jogurtem, doprawić do smaku. Posypać startym serem żółtym. Podawać z pieczywem.

Ważne: Kukurydza uważana jest za warzywo przeciwwskazane w cukrzycy, ponieważ ma średni indeks glikemiczny 60. Jeśli kukurydza jest dodatkiem do innych warzyw niskowęglowodanowych, połączona w sałatce z białkiem i tłuszczem, wówczas nie spowoduje bardzo szybkiego wzrostu glukozy.

— DZIEŃ 7 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 267 kcal | Białko: 17 g | Tłuszcz: 11 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 548 mg | Sód: 345 mg | Fosfor: 330 mg | ŁG niski: 7 |

**Jajko na miękko na sałacie 130 g, pomidor 100 g,
chleb żytni razowy 1 kromka 40 g**

Składniki:

Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Jajko 2 szt. (120 g)

Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)

Sałata masłowa 4 małe liście (20 g)

Jajko ugotować 2,5–3 min. Po wyjęciu podawać z pokrojonym w ćwiartki pomidorem na sałacie i z pieczywem.

Ważne: Jajko gotowane jest dobrym źródłem białka i niskotłuszczowym oraz niskokalorycznym produktem, dlatego jest sycące i dobrze sprawdza się w diecie redukcyjnej.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|-----------------------------------|
| Energia: 103 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 5 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,75 WW |
| Potas: 320 mg | Sód: 162 mg | Fosfor: 144 mg | ŁG niski: 1 |

Twarożek z arbuzem 325 g

Składniki:

Twaróg półtłusty 3 łyżki (60 g)

Jogurt naturalny 3 łyżki (60 g) => **0,3 WW**

Ogórek gruntowy 1 średnia szt. (60 g)

Arbuz 1 cienki plaster 120 g (w łupinie 220 g) => **1 WW**

Sok z cytryny 1 łyżka (6 g)

Arbuza i ogórka pokroić w kostkę. Twaróg, jogurt i sok z cytryny, trochę startej skórki z cytryny wymieszać. Układać ogórka i arbuza na wierzchu.

Ważne: Skórka z cytryny może być dodatkiem smakowym do twarożku, jogurtu, czy innych deserów. Dostarcza nie tylko substancji zapachowych, ale jest źródłem rutyny.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 356 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2 WW |
| Potas: 1095 mg | Sód: 301 mg | Fosfor: 384 mg | ŁG niski: 4 |

Gołąbki z młodej kapusty w sosie pomidorowym 400/100 g

Składniki:

- Kapusta biała 3 liście (150 g)
- Pęczak jęczmienny suchy 2 głębokie łyżki (30 g) => **1,7 WW**
- Woda do gotowania kaszy ½ szkl. (120 ml)
- Mięso mielone z udźca indyka garść (50 g)
- Pieczarki 2 szt. (40 g)
- Cebula 1 mała szt. (25 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Majeranek suszony szczypta
- Papryka słodka mielona ¼ łyżeczki (0,5 g)

Sos:

- Marchew surowa ½ małej szt. (25 g)
- Pietruszka ½ małej szt. (20 g)
- Passata pomidorowa (100 g) => **0,3 WW**
- Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)
- Czosnek 1 ząbek (2 g)
- Bazyli ¼ łyżeczki (0,25 g)
- Oregano suszone ¼ łyżeczki (0,25 g)
- Pieprz szczypta
- Sól szczypta

Pęczak ugotować przez 15 min. na nieosolonej wodzie. Na patelni podsmażyć posieka-

ną cebulę i czosnek, pieczarki pokrojone w kostkę. Następnie dodać pęczak, mielone mięso z indyka. Połączyć farsz z przyprawami. Z kapusty wyciąć głąb. Zagotować w garnku wodę i włożyć główkę kapusty. W trakcie gotowania zdejmować kolejno liście z kapusty. Zawijać małe gołąbki i kłaść do gotowania na parze na ok. 20 min. Na sos przygotować cebulę, włoszczyznę, poddusić ją na oliwie, dodać passatę pomidorową, zioła i dusić 10 min. do zagęszczenia. Podawać gołąbki sosem z passaty pomidorowej.

Ważne: Tradycyjny przepis na gołąbki po modyfikacji może być posiłkiem o niskim indeksie glikemicznym. Wystarczy zamiast ryżu użyć kaszy pęczak oraz dodać pieczarki, a do sosu nie używać mąki – jedynie odpowiednio długo odparować z wody.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 91 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 6 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 225 mg | Sód: 0,1 mg | Fosfor: 48 mg | ŁG niski: 5 |

Brzoskwinia z orzechami prażonymi 108 g

Składniki:

Brzoskwinia 1 mała szt. w całości (120 g) => **1 WW**

Orzechy włoskie 2 szt. (8 g)

Brzoskwinie pokroić w plastry. Orzechy rozdrobnić i podprażyć na suchej patelni, a następnie posypać plastry brzoskwini.

Ważne: Porcja owoców o średnim indeksie glikemicznym (np. brzoskwinia IG-56) spożywana w ilości odpowiadającej 1 WW charakteryzuje się niskim ładunkiem glikemicznym, co oznacza niewielki wzrost glikemii.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 291 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 11 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 700 mg | Sód: 1292 mg | Fosfor: 428 mg | ŁG niski: 7 |

Sałatka caprese z ogórkiem małosolnym 340 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

- Ser mozzarella ½ kuli (60 g)
- Pomidor malinowy 1 duża szt. (150 g)
- Ogórek małosolny 1 szt. (60 g)
- Cukinia ¼ szt. (60 g)
- Bazylija szczypta
- Ocet balsamiczny 2 łyżeczki (6 g)
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Pomidora, ogórka i mozzarellę pokroić w plastry. Na płytkim talerzu układać naprzemiennie plastry pomidora, ogórka i mozzarelli, następnie na wierzch zetrzeć na drobnych oczkach młodą cukinię. Wierzch sałatki udekorować świeżą bazylią i skropić octem balsamicznym.

Ważne: Ser mozzarella jest dobrym zamiennikiem serów żółtych, ponieważ zawiera o połowę mniej tłuszczu i równie dużo wapnia.

— DZIEŃ 8 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 328 kcal | Białko: 32 g | Tłuszcz: 10 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 830 mg | Sód: 646 mg | Fosfor: 392 mg | ŁG niski: 7 |

Sałatka z tuńczykiem 330 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

Tuńczyk w sosie własnym 1 opakowanie (120 g)

Pomidor 1 średnia szt. (100 g)

Ogórek gruntowy 1 mała szt. (50 g)

Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)

Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)

Sok z cytryny 1 łyżka (6 g)

Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)

Bazylija suszona szczypta

Kolendra mielona szczypta

Pieprz szczypta

Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Na dnie salaterki położyć porwaną sałatę, pokrojone w kostkę ogórki świeże, pomidory i paprykę. Następnie odsączyć tuńczyka i przełożyć do salaterki. Połączyć olejem, sokiem z cytryny, dodać zioła i natkę pietruszki.

Ważne: Mitem żywieniowym jest informacja o niezdrowym połączeniu świeżego ogórka i pomidora. Prawdą jest to, że ogórek zawiera askorbinazę – enzym, który rozkłada witaminę C nie tylko w pomidorach, ale też innych warzywach. Wystarczy jednak zakwasić sałatkę sokiem z cytryny lub musztardą, aby unieczynnić askorbinazę.

II Śniadanie

Energia: 82 kcal

Białko: 4 g

Tłuszcz: 1 g

Wymienniki węglowodanowe: 0 WW

Potas: 901 mg

Sód: 28 mg

Fosfor: 98 mg

ŁG: **nie dotyczy**

Zupa gazpacho 300 g

Składniki:

Pomidor 1 duża szt. (200 g)

Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)

Koncentrat pomidorowy 1 łyżka (25 g)

Ogórek gruntowy 1 mała szt. (40 g)

Czosnek 1 duży ząbek (5 g)

Bazylią świeża 1 łyżka

Pieprz szczypta

Sól szczypta

Pokroić w drobną kostkę paprykę i ogórka (ogórka można zetrzeć na grubych oczkach tarki). Do większej miski wlać zmiksowane pomidory – wcześniej zagotowane i ostudzone, dodać pokrojoną paprykę, ogórka, czosnek wyciśnięty przez prasę, oliwę, sok z cytryny, łyżkę świeżej bazylii. Wszystko zmiksować blenderem, doprawić solą i pieprzem. Schłodzić zupę 15 min. w lodówce.

Ważne: Chłodniki przygotowane na bazie sezonowych warzyw dostarczają dużej dawki potasu i witamin antyoksydacyjnych. Chłodnik gazpacho ma niską zawartość węglowodanów pochodzących z warzyw, dlatego wpływ na poziom glikemii jest niewielki.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 389 kcal | Białko: 16 g | Tłuszcz: 16 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,8 WW |
| Potas: 1044 mg | Sód: 1742 mg | Fosfor: 366 mg | ŁG średni: 17 |

Sałatka z młodych ziemniaków i soczewicy zielonej 430 g

Składniki:

- Soczewica zielona sucha 3 łyżki (40 g) => **2 WW**
- Ziemniaki młode 2 małe szt. (waga w skórce 160 g) => **1,8 WW**
- Ogórek małosolny 2 średnie szt. (120 g)
- Sałata masłowa 2 duże liście (20 g)
- Ser feta 10 kostek (25 g)
- Cebula 1 mała szt. (25 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżka (10 g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Majeranek suszony ½ łyżeczki (0,25 g)

Ziemniaki młode namoczyć, dobrze wyszorować, nie obierając skórki (jeśli ziemniaki są starsze, można obrać). Wstawić do gotowania na parze na 25 min. W tym czasie, kiedy ziemniaki się gotują, ugotować opłukaną soczewicę do miękkości, od zagotowania gotować 15 min. Po zdjęciu z ognia, soczewicę zostawić jeszcze na 10 min. pod przykryciem. Ostudzić i odcedzić. Na dnie miseczki wymieszać olej rzepakowy z sokiem z cytryny, przeciśniętym czosnkiem, pokrojoną w kostkę cebulą czerwoną, majerankiem, natką pietruszki. Dodać pokrojone na połówki ziemniaki, ogórki małosolne pokrojone w plasterki i sałatę masłową porwaną na małe fragmenty. Sałatkę dokładnie wymieszać i schłodzić. Posypać pokruszoną fetą.

Ważne: Ziemniaki gotowane mają średni indeks glikemiczny 49, porcja 2 małych ziemniaków w skórce o wadze 160 g to niski ładunek glikemiczny 10. Jest to porcja, która nie

powoduje dużego wzrostu glikemii poposiłkowej. Ziemniaki rozdrobnione i gniecione oraz obrane ze skórki mają wysoki indeks glikemiczny, ponieważ nie wymagają długiego trawienia w przewodzie pokarmowym.

Podwieczorek

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|-------|----------|--------|---------------------------|--------|
| Energia: | 112 kcal | Białko: | 4 g | Tłuszcz: | 4 g | Wymienniki węglowodanowe: | 0,5 WW |
| Potas: | 582 mg | Sód: | 31 mg | Fosfor: | 102 mg | ŁG niski: | 2 |

Sałatka z kalarepy i jabłka 240 g

Składniki:

- Kalarepa ½ szt. (80 g)
- Jabłko ze skórką ½ szt. (70 g) => **0,5 WW**
- Cukinia ¼ szt. (60 g)
- Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)
- Orzechy laskowe 5 szt. (5 g)

Jabłko razem ze skórką pokroić w plastry, kalarepę i cukinię młodą w słupki. Skropić sokiem z cytryny, połączyć jogurtem.

Ważne: Kalarepa jest wysokobłonnikowym i bogatym w potas warzywem. Połączenie owoców z pokrojoną w plastry lub w słupki kalarepą powoduje powolne trawienie węglowodanów, wynika to z wysokiej zawartości błonnika i wody, dlatego wymaga długiego gryzienia i rozdrabniania produktu. Im dłuższy czas spożywania posiłku, tym wolniej następuje wzrost glukozy.

Kolacja

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|---------------------------|--------|
| Energia: | 320 kcal | Białko: | 19 g | Tłuszcz: | 16 g | Wymienniki węglowodanowe: | 1,6 WW |
| Potas: | 572 mg | Sód: | 566 mg | Fosfor: | 418 mg | ŁG niski: | 7 |

Cukinia grillowana z mozzarellą 230 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

- Ser mozzarella w kuli ½ szt. (60 g)
- Cukinia młoda ½ małej szt. (125 g)
- Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)
- Bazyliia świeża kilka listków
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Cukinię pokroić w plastry o grubości 1 cm. Paprykę pokroić w grubsze paski. Na patelni z odrobiną oleju grillować cukinię i paprykę, obracając co jakiś czas na drugą stronę, po ok. 5 min. położyć na plastry cukinii cienkie plastry mozzarelli i podgrzewać, aby ser się rozpuścił, udekorować świeżymi liśćmi bazylii. Podawać cukinię z pieczywem.

Ważne: Cukinia to warzywo niskowęglowodanowe, o wysokiej zawartości wody (95%). Można je wykorzystać zarówno na surowo, jak i w postaci gotowanej, grillowanej i pieczonej. W każdej postaci jest dobrym wypełniaczem żołądka, który obniża indeks glikemiczny posiłku.

— DZIEŃ 9 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 325 kcal | Białko: 21 g | Tłuszcz: 12 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 437 mg | Sód: 668 mg | Fosfor: 418 mg | ŁG średni: 17 |

Kanapki z mozzarellą i warzywami 230 g

Składniki:

Chleb graham 2 kromki (60 g) => **2,5 WW**

Ser mozzarella w kuli ½ szt. (60 g)

Pomidor 1 mała szt. (50 g)

Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)

Salata masłowa 2 duże liście (20 g)

Pomidora i mozzarellę pokroić w plastry. Na pieczywie ułożyć mozzarellę, plastry pomidora, listki sałaty. Podawać z plasterkami papryki.

Ważne: Kanapki są przykładem zbilansowanego posiłku, jeśli zawierają dużo warzyw i źródło białka. Porcja 2 kromek pieczywa graham ma średni ładunek glikemiczny, więc wywoła umiarkowany wzrost glukozy po posiłku. Jeśli przed posiłkiem masz bardzo wysoki poziom glukozy – lepiej spożyć połowę porcji pieczywa.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 101 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,8 WW |
| Potas: 357 mg | Sód: 47 mg | Fosfor: 193 mg | ŁG niski: 4 |

Jogurt z truskawkami 200 g

Składniki:

Jogurt naturalny ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Truskawki 7 średnich szt. (70 g) => **0,3 WW**

Otręby pszenne 1 łyżka (8 g)

Jogurt przelać do miseczki. Dodać pokrojone na połówki truskawki i przełożyć do jogurtu, wsypać otręby.

Ważne: Truskawki mają niski indeks glikemiczny 40, dodatkową zaletą jest mniejsza niż w innych owocach zawartość węglowodanów. Porcja 200 g truskawek dostarcza 1 WW i ma ładunek glikemiczny 4.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 402 kcal | Białko: 36 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 1500 mg | Sód: 403 mg | Fosfor: 520 mg | ŁG niski: 7 |

Pulpeciki śródziemnomorskie z młodą kalarepką 350 g, surówka z cukinii i pomidora 170 g

Składniki:

- Filet z indyka bez skóry (100 g)
- Ser feta 6 kostek (15 g)
- Jajko ½ szt. (30 g)
- Oliwki czarne 2 szt. (6 g)
- Siemię lniane 1 łyżeczka
- Kalarepa ½ szt. (80 g)
- Marchew 1 mała szt. (50 g) => **0,25 WW**
- Seler korzeniowy 1 plaster (15 g)
- Pasternak ½ małej szt. (20 g) => **0,25 WW**
- Mąka ziemniaczana ½ łyżeczki (3 g) => **0,3 WW**
- Czosnek surowy ½ małego ząbka (1 g)
- Koper 1 łyżka (6 g)
- Pęczak jęczmienny suchy 1 głęboka łyżka (15 g) => **0,8 WW**
- Woda do gotowania kaszy ⅔ szkl. (160 ml)

Surówka:

- Pomidor 1 średnia szt. (100 g)
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Cukinia ¼ szt. (60 g)
- Olej lniany tłoczony na zimno ½ łyżeczki (2 g)
- Bazylija suszona szczypta

Ugotować pęczak przez 15 min., zalewając wodą w proporcji 2:1 (woda:kasza). Filet z indyka zmielić i połączyć razem z jajkiem, zmielonym siemieniem lnianym, cząbrem, czosnkiem. Dobrze wyrobić. Formując małe pulpeciki, wkładać do środka oliwkę i kawałek sera fety. Formować, tak aby oliwka i ser były dobrze zamknięte w środku. W rondelku poddusić starte warzywa: pietruszkę, seler, marchew, pokrojoną w kostkę kalarepę, połowę posiekanego koperku. Włożyć jednocześnie pulpeciki. Gotować pulpety w sosie pod przykryciem ok. 20 min., sos zagęścić ½ łyżeczki mąki ziemniaczanej. Posypać pozostałym koperkiem. Pomidory na surówkę pokroić w kostkę, wkroić cebulę w kostkę, zetrzeć drobno cukinię. Skropić sałatkę olejem, doprawić bazylią. Podawać z ugotowanym pęczakiem.

Ważne: Sól w posiłkach zastępować należy aromatycznymi ziołami: czosnkiem, bazylią, majerankiem. Dodatkami smakowymi, które podnosi wartość odżywczą posiłku mogą być także oliwki, sery (solankowe feta), które zawierają sól.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 97 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,6 WW |
| Potas: 840 mg | Sód: 283 mg | Fosfor: 136 mg | ŁG niski: 1 |

Chłodnik z botwinki 400 g

Składniki:

- Botwina ¼ pęczka (70 g)
- Marchew ½ małej szt. (25 g) => **0,1 WW**
- Ogórek zielony ze skórką ¼ szt. (50 g)
- Kefir ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**
- Woda ⅔ szkl. (160 ml)
- Sok z cytryny 1 łyżeczka (3 g)
- Koper 1 łyżeczka (2 g)

Bazylija szczypta

Sól szczypta

Liście botwinki dobrze opłukać, pokroić razem z łodyżkami, a także z młodymi buraczkami. Nastawić do gotowania $\frac{2}{3}$ szkl. wody: wkroić w plasterki marchew, dodać botwinę. Gotować ok. 10 min., zakwaszając sokiem z cytryny. Następnie zdjąć z ognia i ostudzić. Do ochłodzonego wywaru dolać kefir, wkroić koperek, ogórka w plastry. Chłodnik doprawić wg uznania pieprzem, solą, ziołami. Schłodzić.

Ważne: Chłodnik jest niskokaloryczną potrawą, bazą chłodnika jest kefir lub maślanka oraz świeże warzywa. Chłodnik może być sycącą przekąską o niskim ładunku glikemicznym. Zawiera małą ilość kalorii i węglowodanów w dużej porcji.

Kolacja

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|---------------------------|----------|
| Energia: | 280 kcal | Białko: | 13 g | Tłuszcz: | 12 g | Wymienniki węglowodanowe: | 2 WW |
| Potas: | 2001 mg | Sód: | 760 mg | Fosfor: | 351 mg | ŁG niski: | 7 |

Sałatka z kokardek i botwinki 400 g

Składniki:

Botwina $\frac{3}{4}$ pęczka (210 g)

Makaron kokardki z pszenicy durum 4 płaskie łyżki (30 g) => **2 WW**

Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)

Ser feta 10 kostek (25 g)

Czosnek 1 mały ząbek (3 g)

Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)

Koper 1 łyżeczka (2 g)

Papryka mielona szczypta

Kolendra mielona szczypta

Pieprz szczypta

Liście botwinki dobrze opłukać, pokroić razem z łodyżkami, a także z młodymi buraczkami. Nastawić w garnku wodę na makaron, ugotować go na nieosolonej wodzie al dente. Odcedzić, przepłukać zimną wodą. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną botwinę i przeciśnięty przez praskę czosnek, kolendrę mieloną, paprykę, pieprz, smażyć, mieszając ok. 2 min. Botwinę przełożyć do makaronu. Wkroić świeżego pomidora i ser feta. Posypać koperkiem.

Ważne: Makaron gotowany al dente ma niższy indeks glikemiczny niż makaron długo gotowany. Zawsze gotuj produkty zbożowe zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

— DZIEŃ 10 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 306 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 10 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 465 mg | Sód: 343 mg | Fosfor: 316 mg | ŁG średni: 17 |

**Twarożek z ogórkiem 185 g,
chleb graham 2 kromki 60 g, sałata 2 liście 20 g**

Składniki:

- Twaróg półtłusty 3 łyżki (60 g)
- Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)
- Ogórek gruntowy 1 szt. (80 g)
- Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)
- Bazyliia szczypta
- Pieprz szczypta
- Chleb graham 2 kromki (60 g) => **2,5 WW**
- Masło prawdziwe 1 łyżeczka (5 g)

Salata masłowa 2 duże liście (20 g)

Twaróg połączyć z jogurtem. Wkroić w kostkę ogórka zielonego i natkę pietruszki. Doprawić szczyptą bazylii i pieprzem. Pieczywo podawać z liśćmi sałaty.

Ważne: Masło stosowane w racjonalnych ilościach jest tłuszczem dozwolonym w diecie. Mitem jest wysoka zawartość cholesterolu, ½ kostki (100 g) masła dostarcza 200 mg cholesterolu, czyli dobowej zalecanej ilości dla osób z chorobami sercowo-naczyniowymi.

II Śniadanie

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 82 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 1 g | Wymienniki węglowodanowe: 0 WW |
| Potas: 901 mg | Sód: 28 mg | Fosfor: 98 mg | ŁG: nie dotyczy |

Salatka ze świeżymi truskawkami 145 g

Składniki:

Truskawki 10 średnich szt. (100 g) => **0,5 WW**

Ogórek gruntowy 1 szt. (80 g)

Salata masłowa 5 małych liści (25 g)

Ser feta 5 kostek (12 g)

Sok z cytryny 2 łyżki (12 g)

Miód ⅓ łyżeczki (5 g) => **0,3 WW**

Salatę opłukać i osuszyć z wody, porwać liście, dodać pokrojonego w plastry ogórka, na wierzch położyć połówki truskawek. Zrobić dressing z soku z cytryny, miodu i polać nim sałatkę. Posypać sałatkę fetą.

Ważne: Miód ma średni indeks glikemiczny 58, ale ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych już 1 łyżeczka miodu (15 g) ma ładunek glikemiczny 6. Miód może być stosowany wyłącznie do posiłków o małej zawartości węglowodanów i niskim ładunku

glikemicznym (np. do sałatek). Nie można słodzić napojów i koktajli miodem, ponieważ miód z płynów wchłania się błyskawicznie.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 421 kcal | Białko: 25 g | Tłuszcz: 19 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,7 WW |
| Potas: 1321 mg | Sód: 320 mg | Fosfor: 471 mg | ŁG niski: 8 |

Fasolka szparagowa z zielonym pesto 420 g, ziemniaki młode gotowane 2 szt. 140 g

Składniki:

- Jajko 2 średnie szt. (150 g)
- Fasola szparagowa żółta (200 g)
- Cukinia ¼ szt. (60 g)
- Ser parmezan tarty 1 łyżka (8 g)
- Sok z cytryny 2 łyżki (12 g)
- Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)
- Bazyliia świeża 1 łyżka
- Olej lniany 1 łyżeczka (5 g)
- Ziemniaki młode (waga w skórce 140 g) => **1,7 WW**

Ziemniaki umyć i nie obierać ze skórki. Fasolkę oczyścić, obciąć końcówki i przepołować. Przygotować pesto: zetrzeć drobno cukinię, przełożyć do pojemnika, w którym będzie blendowane pesto, dodawać po kolei starty parmezan, sok z cytryny, świeże listki bazylii, natki pietruszki. Miksować do jednolitej konsystencji, a do gotowego pesto dodać olej lniany i delikatnie wymieszać. Fasolkę i ziemniaki pokrojone na połówki wstawić do gotowania na parze na 20 min. Na ciepłą fasolkę wyłożyć pesto. Podawać z jajkiem sadzonym i ziemniakami.

Ważne: Ziemniaki młode można gotować w łupinach, pozwala to zachować więcej witamin i minerałów podczas gotowania.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 72 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 1 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 304 mg | Sód: 106 mg | Fosfor: 113 mg | ŁG niski: 3 |

Maślanka z truskawkami 200 g

Składniki:

Maślanka ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Truskawki 10 średnich szt. (100 g) => **0,5 WW**

Maślankę przelać do miseczki. Dodać truskawki pokrojone na połówki.

Ważne: Owoce dodane do maślanki pokrojone na kawałki będą wolniej trawione niż owoce zmiksowane jako koktajl.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 301 kcal | Białko: 22 g | Tłuszcz: 9 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 529 mg | Sód: 371 mg | Fosfor: 343 mg | ŁG średni: 17 |

Sałata masłowa w sosie śmietanowym 220 g, chleb graham 2 kromki 60 g

Składniki:

Twaróg półtłusty 4 łyżki (80 g)

Rzodkiewka 4 szt. (60 g)

Sałata masłowa 5 dużych liści (50 g)

Śmietana kwaśna 12% (20 g)

- Szczypior 2 łyżeczki (4 g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6 g)
- Pieprz szczypta
- Sól szczypta
- Chleb graham 2 kromki (60 g) => **2,5 WW**

Sos przyrządzić, mieszając w salaterce śmietanę, sok z cytryny, czosnek, zioła, sól, pieprz. Sałatę dobrze opłukać i pokruszyć, rzodkiewkę pokroić na plasterki, a następnie ułożyć warzywa w miseczce, pokruszyć twaróg i posypać szczypiorkiem. Połączyć całość sosem.

Ważne: Warzywa liściaste takie jak sałaty, kapusty, szpinak dodają objętości na talerzu, a zawierają niewiele kalorii. Warzywa liściaste powinny być codziennie spożywaną grupą warzyw w cukrzycy.

— DZIEŃ 11 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 280 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 9 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 456 mg | Sód: 1380 mg | Fosfor: 268 mg | ŁG średni: 17 |

Kanapki z serkiem kozim, łososiem, sałatą 200 g

Składniki:

- Chleb graham 2 kromki (60 g) => **2,5 WW**
- Ser kozi do smarowania o zawartości tłuszczu 20% 2 łyżeczki (20 g)
- Łosoś wędzony 2 plastry (50 g)
- Pomidor czerwony 1 mała szt. (50 g)
- Rzodkiewka 2 szt. (30 g)

Cebula ½ małej szt. (10 g)

Sałata masłowa 2 małe liście (10 g)

Na pieczywo posmarowane serkiem położyć plastry łososia, posiekanej cebuli, pomidora, rzodkiewki i sałatę.

Ważne: Sery kozie zawierają od 12 do 30% tłuszczu, dlatego nie należy stosować do smarowania pieczywa dodatkowego tłuszczu, 2 łyżeczki sera koziego zastępują 1 łyżeczkę masła.

II Śniadanie

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|-------|----------|--------|---------------------------|----------|
| Energia: | 129 kcal | Białko: | 6 g | Tłuszcz: | 4 g | Wymienniki węglowodanowe: | 1,5 WW |
| Potas: | 372 mg | Sód: | 46 mg | Fosfor: | 163 mg | ŁG niski: | 7 |

Jogurt z czereśnią 190 g

Składniki:

Jogurt naturalny ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Czereśnie ½ szkl. (90 g) => **1 WW**

Otręby owsiane 1 łyżka (7 g)

Jogurt przelać do miseczki. Czereśnie wypestkować, przełożyć do jogurtu, wsypać otręby.

Ważne: Czereśnie mają średni indeks glikemiczny 63, ale zawierają dużo węglowodanów, dlatego porcja 1 szkl. czereśni (160 g) to aż 2 WW, porcja ta ma ładunek glikemiczny 13, taka sama porcja truskawek, które mają niski indeks glikemiczny 40, ma ładunek glikemiczny 3.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 401 kcal | Białko: 24 g | Tłuszcz: 14 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,5 WW |
| Potas: 1003 mg | Sód: 131 mg | Fosfor: 373 mg | ŁG średni: 17 |

Kotlety z polędwiczki, kasza gryczana 135 g, mizeria 130 g, surówka z marchewki i jabłka 150 g

Składniki:

- Polędwiczka wieprzowa 3 cienkie plastry 80 g
- Pieprz czarny szczypta
- Sól szczypta
- Kasza gryczana palona sucha 3 głębokie łyżki (45 g) => **3 WW**
- Woda do gotowania kaszy $\frac{2}{3}$ szkl. (160 ml)

Surówki:

- Ogórek zielony długi $\frac{1}{2}$ szt. (100 g)
- Cebula $\frac{1}{2}$ małej szt. (12 g)
- Koper 1 łyżeczka (2 g)
- Śmietana kwaśna 12% 1 łyżka (10 g)
- Marchew 1 średnia szt. (100 g)
- Jabłko $\frac{1}{2}$ małej szt. (45 g) => **0,5 WW**

Polędwiczkę wieprzową pokroić na ok. 2 cm plastry, a następnie każdy z nich rozbić lekko tłuczkiem, posmarować każdy rozbity plaster polędwiczki oliwą i rozgniecionym czosnkiem, solą, pieprzem. Zawinąć w folię spożywczą i odstawić na 30 min. do lodówki. Następnie plastry polędwiczki włożyć na rozgrzaną patelnię grillową. Obracać podczas grillowania. Kaszę opłukać, zalać wodą w proporcji 3:1 (woda:kasza) i ugotować 15 min. Mizerię przygotować z cienko pokrojonych ogórków, lekko osolic, wkroić cebulę, przyprawić solą, pieprzem, koperkiem. Połączyć łyżeczką śmietany. Marchewkę na surówkę zetrzeć na grubych oczkach, a jabłko zetrzeć w skórce. Połączyć z łyżeczką śmietany.

Ważne: Kasza gryczana należy do niewielu kasz o niskim indeksie glikemicznym 49, porcja 135 g ugotowanej kaszy gryczanej (45 g suchej) ma średni ładunek glikemiczny 15. Potrawy o średnim ładunku glikemicznym powodują umiarkowany wzrost glikemii.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| Energia: 98 kcal | Białko: 3 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,5 WW |
| Potas: 270 mg | Sód: 58 mg | Fosfor: 66 mg | ŁG niski: 2 |

Sałatka z jabłkiem i selerem naciowym 130 g

Składniki:

Jabłko ½ małej szt. (45 g) => **0,5 WW**

Seler naciowy 1 łydoga (60 g)

Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Orzechy włoskie 2 szt. (8 g)

Jabłko w skórce pokroić w cienkie plastry, ułożyć na talerzu, posypać posiekanym selerem naciowym i orzechami włoskimi. Połączyć jogurtem.

Ważne: Jabłko jest owocem o niskim indeksie glikemicznym 40, 1 małe jabłko ważące 140 g to 1 WW, porcja ta ma niski ładunek glikemiczny 4.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 307 kcal | Białko: 25 g | Tłuszcz: 7 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 921 mg | Sód: 768 mg | Fosfor: 499 mg | ŁG niski: 6 |

Sałatka z sardynek z czerwoną cebulą 300 g

Składniki:

Fasola jaś sucha 2 i ½ łyżki (50 g) => **2,5 WW**

Sardynki w oleju ½ opakowania (55 g)

Ogórek zielony długi ¼ szt. (50 g)

Ogórek kiszony 1 mała szt. (40 g)

Cebula czerwona 1 mała szt. (25 g)

Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)

Fasolę jaś namoczyć dzień wcześniej i ugotować do miękkości. Ostudzić. W miseczce umieścić fasolkę, sardynki odsączone z oleju, pokrojoną w piórka cebulę czerwoną, pokrojone w plastry ogórki kiszone i ogórki zielone. Połączyć składniki.

Ważne: Fasola jest produktem złożonym z białka i węglowodanów. Mimo niskiego indeksu glikemicznego 23, zawiera dużo węglowodanów. 1 łyżka suchej fasoli (20 g) to 1 WW. Porcja 50 g suchej fasoli dostarcza tyle węglowodanów co 2 kromki chleba graham (60 g).

— DZIEŃ 12 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 318 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 460 mg | Sód: 413 mg | Fosfor: 336 mg | ŁG niski: 10 |

Jajko gotowane na twardo 110 g, ogórek zielony ze szczypiorkiem 106 g, chleb żytni razowy 60 g

Składniki:

Jajko 2 małe szt. (130 g)

Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Ogórek zielony długi ½ szt. (100 g)

Szczypior 1 łyżka (6 g)

Jajka dokładnie umyć w gorącej wodzie i wstawić do gotowania z odrobiną soli na 4 min. Ogórka pokroić w plastry i posypać szczypiorkiem. Podawać z pieczywem.

Ważne: Ogórek zielony zawiera aż 95% wody i tylko 12 kcal/ 100 g. W sezonie letnim ogórki będą dobrym dodatkiem nie tylko do głównych posiłków, ale także jako sycąca przekąska.

II Śniadanie

| | | | |
|------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 93 kcal | Białko: 11 g | Tłuszcz: 1 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,7 WW |
| Potas: 190 mg | Sód: 30 mg | Fosfor: 149 mg | ŁG niski: 5 |

Twarożek z czereśniami 120 g

Składniki:

Twaróg chudy (50 g)

Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Czereśnie 6 szt. (55 g) => **0,7 WW**

Cynamon szczypta

Twaróg rozmieszać z jogurtem, dodać wypestkowane owoce i szczyptę cynamonu.

Ważne: Twaróg chudy i półtłusty zawierają 0,5 i 5% tłuszczu, są to produkty wysoko-białkowe i niskotłuszczowe, dlatego sycą, choć dostarczają małej ilości kalorii. Twaróg można wykorzystać do posiłków z dodatkiem warzyw i owoców.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 402 kcal | Białko: 36 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 1500 mg | Sód: 403 mg | Fosfor: 520 mg | ŁG niski: 7 |

Pstrąg tęczowy grillowany 100 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z brokułem 260 g

Składniki:

- Pstrąg tęczowy (100 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Kolendra mielona szczypta
- Bazylija szczypta
- Pieprz biały szczypta
- Kasza jęczmienna łamana sucha 2 łyżki (30 g) => 2 WW

Surówka:

- Brokuł świeży ¼ szt. (125 g)
- Ogórek kiszony 1 mała szt. (40 g)
- Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)
- Rzodkiewka 2 szt. (30 g)
- Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)
- Majonez ½ łyżeczki
- Szczypior 1 łyżka (6 g)

Filet z pstrąga opłukać i osuszyć. Oprószyć od strony mięsa kolendrą i bazylią, pieprzem, skropić sokiem z cytryny, olejem. Włożyć na 15 min. do lodówki. W tym czasie ugotować kaszę. Przygotować surówkę: brokuł posiekać drobno, dodać pokrojoną w plastry rzodkiewkę, posiekane w kostkę ogórki i paprykę, połączyć z jogurtem i majonezem. Doprawić szczypiorkiem.

Ważne: Pstrąg tęczowy należy do rodziny lososiowatych, podobnie jak łosoś jest dobrym źródłem witaminy D₃ – 100 g pstrąga lososiowego dostarcza 13,6 µg witaminy D₃, czyli 90% dobowego zapotrzebowania.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 96 kcal | Białko: 3 g | Tłuszcz: 1 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 600 mg | Sód: 60 mg | Fosfor: 88 mg | ŁG niski: 6 |

Sałatka z czereśniami 320 g

Składniki:

- Ogórek gruntowy 2 szt. (160 g)
- Seler naciowy 1 łodyga (60 g)
- Czereśnie ½ szkl. (90 g) => **1 WW**
- Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Czereśnie wypestkować, połączyć z pokrojonym w kostkę ogórkiem, drobno posiekanym selerem. Skropić jogurtem.

Ważne: Owoce sezonowe takie jak czereśnie, truskawki, maliny, borówki dobrze komponują się z niskowęglowodanowymi warzywami: sałatami, ogórkami zielonymi, selerem naciowym. Łączenie w taki sposób owoców z warzywami powoduje, że posiłek jest sycący i ma niski indeks glikemiczny.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 302 kcal | Białko: 15 g | Tłuszcz: 15 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,7 WW |
| Potas: 620 mg | Sód: 140 mg | Fosfor: 370 mg | ŁG niski: 4 |

Sałatka z pęczakiem i serem kozim 290 g

Składniki:

- Pęczak jęczmienny suchy 2 głębokie łyżki (30 g) => **1,7 WW**
- Woda do gotowania kaszy ½ szkl. (120 ml)
- Rzodkiewka 3 szt. (45 g)
- Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)
- Ser kozi do smarowania o zawartości tłuszczu 20% 3 łyżeczki (30 g)
- Dynia pestki 1 głęboka łyżka (15 g)
- Czosnek 1 mały ząbek (2 g)
- Sok z cytryny 1 łyżeczka (3 g)
- Szczypior 1 łyżeczka (2 g)
- Bazylija suszona szczypta
- Kolendra mielona szczypta

Kaszę opłukać i zalać wodą w stosunku 1:3 (kasza:woda). Gotować 20 min., aż do miękkości. Ostudzić. Na dnie salaterki wymieszać przeciśnięty czosnek, olej, sok z cytryny, szczyptę kolendry, bazylii, dodać posiekane w kostkę pomidory, rzodkiewkę, szczypior. Ser kozi połączyć dokładnie z kaszą i warzywami. Posypać pestkami dyni.

Ważne: Sałatki z dodatkiem pęczaku zastępują dobrze kanapki, duża ilość warzyw i niski indeks glikemiczny 22 kaszy pęczak powodują, że w dużym objętościowo posiłku znajduje się mało węglowodanów, które powoli ulegają trawieniu do glukozy.

— DZIEŃ 13 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|
| Energia: 307 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 11 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,85 WW |
| Potas: 717 mg | Sód: 524 mg | Fosfor: 474 mg | ŁG niski: 7 |

**Serek wiejski z pomidorem i porzeczką 265 g,
chleb żytni razowy 1 kromka 40 g**

Składniki:

- Serek wiejski ½ kubeczka (100 g)
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**
- Porzeczka czarna garść (40 g) => **0,25 WW**
- Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)
- Rukola 1 garstka (10 g)
- Pestki dyni 3 łyżeczki (15 g)
- Bazylija świeża kilka listków

Do serka wiejskiego wkroić pomidora i wsypać czarną porzeczkę, rukolę, bazylię, pestki dyni.

Ważne: Porzeczka czarna ma niski indeks glikemiczny 15. Porcja 1 szkl. porzeczki czarnej (150 g) zawiera 1 WW i ma ładunek glikemiczny 2. Taką porcję można spożywać do złożonego posiłku, a będzie ona powoli powodować wzrost glikemii poposiłkowej.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|
| Energia: 104 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 5 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,35 WW |
| Potas: 402 mg | Sód: 29 mg | Fosfor: 64 mg | ŁG niski: 2 |

Zupa z młodej fasolki szparagowej 400 ml

Składniki:

- Fasola szparagowa żółta (100 g)
- Marchew ½ małej szt. (25 g) => **0,1 WW**
- Pasternak ½ małej szt. (20 g) => **0,25 WW**
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Koper 1 łyżka (6 g)
- Woda 300 ml
- Kurkuma szczypta
- Papryka mielona szczypta
- Pieprz szczypta
- Sól szczypta
- Lubczyk świeży lub mielony szczypta

Pokroić marchewkę i pietruszkę w plastry, cebulę posiekać w kostkę. Zeszkląć warzywa na oleju. Wlać wodę, dodać pokrojoną fasolkę szparagową, dodać paprykę mieloną, kurkumę, pieprz, lubczyk świeży lub mielony. Gotować zupę 20 min., przed podaniem posypać koperkiem.

Ważne: Jeśli warzywa korzeniowe występują w zupie w ilościach poniżej 1 WW, ich wpływ na poziom glikemii jest niewielki, a posiłek ten ma niski ładunek glikemiczny. Aby dostarczyć 1 WW z warzyw korzeniowych należy spożyć: 200 g gotowanej marchwi lub 80 g gotowanego pasternaka albo 100 g pietruszki.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 421 kcal | Białko: 25 g | Tłuszcz: 19 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,7 WW |
| Potas: 1565 mg | Sód: 263 mg | Fosfor: 459 mg | ŁG niski: 4 |

Łódeczki z cukinii nadziewane indykiem 500 g, surówka z pomidora 120 g

Składniki:

- Cukinia ½ średniej szt. (300 g)
- Mięso mielone z indyka garstka (40 g)
- Pęczak jęczmienny suchy 2 głębokie łyżki (30 g) => **1,7 WW**
- Woda do gotowania kaszy ½ szkl. (120 ml)
- Cebula ½ małej szt. (12 g)
- Papryka czerwona ⅛ szt. (20 g)
- Koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka (15 g)
- Ser mozzarella ¼ kuli (30 g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)
- Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)
- Bazyliia suszona szczypta
- Pieprz czarny szczypta

Surówka:

- Pomidor czerwony 1 średnia szt. (100 g)
- Cebula ½ małej szt. (12 g)
- Olej lniany tłoczony na zimno 1 łyżeczka (5 g)
- Szcypior 1 łyżeczka (2 g)

Ugotować pęczak przez 10 min., zalewając wodą w proporcji 3:1 (woda:kasza). Cukinię przekroić wzdłuż na połówki i wydrążyć delikatnie miąższ, nie uszkodzając skórki, tak, aby pozostał brzeg o grubości ok. 1 cm. Na patelni podsmażyć z łyżeczką oliwy mięso mielone z indyka

z posiekaną cebulą, oprószyć przyprawami i mieszać, aby rozbić grudki. Po upływie 5 min. dodać koncentrat pomidorowy, pokrojoną w kostkę paprykę oraz natkę pietruszki. Chwilę mieszać, a następnie zestawić z ognia, połączyć z pęczakiem i przełożyć farsz do łódeczek z cukinii. Łódeczki z cukinii ułożyć na blasze do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym, nakryć folią aluminiową, aby nie wyschły. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C na 20 min. przed końcem pieczenia odkryć folię i ułożyć plastry mozzarelli. Zapiec. Surówkę przygotować z pomidora i cebuli pokrojonych w kostkę. Skropić olejem i posypać szczypiorkiem.

Ważne: Olej lniany zawiera ok. 60% kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które są bardzo podatne na utlenianie, dlatego olej lniany wymaga szczególnych warunków przechowywania i stosowania. Powinien być przechowywany w lodówce, w ciemnej butelce, maksymalnie miesiąc po otwarciu. Może być wykorzystywany wyłącznie do potraw na zimno, nie można poddawać go obróbce termicznej.

Podwieczorek

Energia: 94 kcal

Białko: 10 g

Tłuszcz: 1 g

Wymienniki węglowodanowe: 0,75 WW

Potas: 262 mg

Sód: 33 mg

Fosfor: 59 mg

ŁG niski: 3

Mus truskawkowy 240 g

Składniki:

Truskawki 15 średnich szt. (150 g) => **0,75 WW**

Woda ¼ szkl. (60 ml)

Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Żelatyna 1 łyżka (10 g)

Ksylitol 1 łyżeczka (5 g)

Truskawki zmiksować, dodać łyżkę jogurtu i łyżeczkę ksylitolu. Rozpuścić żelatynę w gorącej wodzie. Kiedy przestygnie dodać do truskawek, wymieszać i przełożyć do stężenia w lodówce.

Ważne: Desery z dodatkiem wody i żelatyny mogą być dobrym zamiennikiem słodczy, ponieważ żelatyna jest niskokalorycznym zagęstnikiem, który nie zawiera węglowodanów, a jedynie białko.

Kolacja

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|---------------------------|------|
| Energia: | 276 kcal | Białko: | 21 g | Tłuszcz: | 9 g | Wymienniki węglowodanowe: | 2 WW |
| Potas: | 491 mg | Sód: | 505 mg | Fosfor: | 375 mg | ŁG niski: | 9 |

Sałatka z łososiem wędzonym 300 g

Składniki:

Makaron kokardki z pszenicy durum suchy 2 głębokie łyżki (30 g) => **2 WW**

Serek wiejski ½ kubeczka (100 g)

Łosoś wędzony 1 plaster (20 g)

Pomidor czerwony 1 mała szt. (50 g)

Rzodkiewka 2 szt. (30 g)

Cebula ½ małej szt. (12 g)

Rukola 1 garstka (10 g)

Olej lniany tłoczony na zimno 1 łyżeczka (5 g)

Bazylija świeża kilka listków

Na talerzu rozłożyć rukolę. Wyłożyć serek wiejski, ugotowany al dente makaron, pokrojoną w plastry rzodkiewkę, cebulę czerwoną w piórka, pomidora w kostkę, porwać plastry łososa wędzonego i oprószyć świeżo mielonym pieprzem. Skropić olejem lnianym.

Ważne: Makaron z pszenicy durum ma niższy indeks glikemiczny 43, niż makarony domowej produkcji (indeks glikemiczny 82) oraz makarony z pszenicy zwyczajnej. Porcja 30 g suchego makaronu to 2 WW, zastępuje 2 cienkie kromki chleba żytniego razowego (50 g) i ma taki sam niski ładunek glikemiczny.

— DZIEŃ 14 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 325 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 16 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,9 WW |
| Potas: 450 mg | Sód: 608 mg | Fosfor: 394 mg | ŁG niski: 8 |

Sałatka z rukolą i mozzarellą 190 g,
chleb żytni razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

Pomidory koktajlowe czerwone 10 szt. (100 g)

Ser mozzarella ½ kuli (60 g)

Rukola 1 garstka (10 g)

Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)

Sok z cytryny 1 łyżka (6 g)

Musztarda ½ łyżeczki (4 g)

Miód ⅓ łyżeczki (5 g) => **0,3 WW**

Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Ważne: Miód ma średni indeks glikemiczny 58, ale ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych już 1 łyżeczka miodu (15 g) ma ładunek glikemiczny 6, dlatego miód w małych ilościach może być wyłącznie dodatkiem do dań, które zawierają białko, tłuszcz, warzywa. W ten sposób miód nie będzie tak szybko wpływał na poziom glikemii.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|-----------------------------------|
| Energia: 109 kcal | Białko: 9 g | Tłuszcz: 5 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,25 WW |
| Potas: 268 mg | Sód: 191 mg | Fosfor: 176 mg | ŁG niski: 1 |

Sałatka z rukolą i truskawkami 180 g

Składniki:

Truskawki 5 średnich szt. (50 g) => **0,25 WW**

Ogórek gruntowy 1 średnia szt. (80 g)

Mozzarella ¼ kuli (30 g)

Rukola 1 garstka (10 g)

Sok z cytryny 2 łyżki (12 g)

Bazyliia świeża kilka listków

Rukolę opłukać i osuszyć z wody, pokroić w plastry ogórka i truskawki na połówki, na wierzch położyć plastry mozzarelli, połówki truskawek skropić sokiem z cytryny i ułożyć listki bazylii.

Ważne: Rukola należy do rodziny kapustowatych, swój ostry i orzechowy smak zawdzięcza obecności związków antyoksydacyjnych, które znajdują się w warzywach kapustnych, np. brokule i kapuście. Rukolę mogą stosować osoby, które ze względu na właściwości wzdymające nie tolerują dobrze innych warzyw kapustnych.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 404 kcal | Białko: 29 g | Tłuszcz: 15 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 1786 mg | Sód: 126 mg | Fosfor: 439 mg | ŁG średni: 12 |

Devolay na parze 130 g, ziemniaki młode na parze 190 g, surówka z kalafiora 200 g

Składniki:

- Kurczak pierś ½ małej szt. (100 g)
- Masło 2 łyżeczki (10 g)
- Skórka cytrynowa 12 łyżeczek startej (2 g)
- Natka pietruszki 3 łyżeczki (18 g)
- Czosnek 1 ząbek (2 g)
- Pieprz szczypta
- Sól szczypta

Surówka:

- Kalafior świeży ¼ szt. (125 g)
- Ogórek gruntowy 1 szt. (50 g)
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Jogurt naturalny 1 łyżeczka (10 g)
- Majonez ½ łyżeczki (5 g)
- Ziemniaki młode 3 szt. (waga w łupinie 220 g) => **2,5 WW**

Masło połączyć z posiekaną natką, posiekany czosnek, startą skórka z wyparzonej cytryny. Doprawić solą i pieprzem. Zawinąć w folię i włożyć do lodówki. Im bardziej schłodzone, tym lepiej. Pierś z kurczaka delikatnie rozbić przez woreczek. Ułożyć wałeczek z masłem i zwinąć roladkę, dokładnie podwijając końce. Spiąć za pomocą wykałaczek i wstawić do gotowania na parze razem z ziemniakami na 25 min. Surówkę przygotować z drobno posiekanego

kalafiora, dodać posiekaną cebulę, ogórka, natkę pietruszki i połączyć jogurtem z majonezem.

Ważne: Ziemniaki młode zawierają nieco mniejszą zawartość skrobi niż ziemniaki późne, małe 3 szt. młodych ziemniaków obranych (180 g) zawiera 2,5 WW, podczas gdy taka sama ilość ziemniaków późnych zawiera 3 WW.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| Energia: 73 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 1 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,2 WW |
| Potas: 151 mg | Sód: 1 mg | Fosfor: 68 mg | ŁG niski: 1 |

Owoce karmelizowane 70 g

Składniki:

Wiśnie ¼ szkl. (30 g) => **0,3 WW**

Maliny ok. ¼ szkl. (40 g) => **0,2 WW**

Płatki owsiane 1 łyżka (10 g) => **0,7 WW**

Ksylitol 1 łyżeczka (5 g)

Cynamon szczypta

Odpestkować umyte wiśnie, opłukać i odsączyć maliny. Na patelni umieścić owoce, podlać 2–3 łyżki wody dusić je na wolnym ogniu, ciągle mieszając, dodać łyżeczkę ksylitolu. Po ok. 5 min. kiedy puszcza sok, zdjąć je na talerz, a na tej samej patelni umieścić płatki owsiane i chwilę je prażyć. Posypać płatkami owoce. Oprószyć cynamonem.

Ważne: Wiśnie mają niski indeks glikemiczny 22, maliny – 25. Porcja wiśni lub malin odpowiadająca 1 WW charakteryzuje się niskim ładunkiem glikemicznym 2, co oznacza niewielki wzrost glikemii.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 290 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 10 g | Wymienniki węglowodanowe: 2 WW |
| Potas: 602 mg | Sód: 560 mg | Fosfor: 245 mg | ŁG średni: 11 |

Risotto z kalafiorem 300 g

Składniki:

Ryż basmati suchy 2 głębokie łyżki (30 g) => **2 WW**

Kalafior świeży ¼ szt. (125 g)

Łosoś wędzony 2 plastry (50 g)

Cebula ½ małej szt. (12 g)

Parmezan tarty 1 łyżka (8 g)

Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)

Natka pietruszki 1 łyżka (10 g)

Szczypior 1 łyżka (6 g)

Czosnek 1 mały ząbek (2 g)

Kolendra mielona szczypta

Tymianek suszony szczypta

Pieprz czarny szczypta

Podsmażyć na oleju posiekaną w kostkę cebulę. Kalafior podzielić na różyczki i opłukać na sitku. Następnie dodać opłukany ryż basmati, posiekany drobno kalafior i podlewać stopniowo ⅔ szkl. wody. Dusić 10 min., dodając kolejne porcje wody. Następnie dodać zioła, posiekaną zieleninę i posiekanego łososa. Chwilę razem poddusić. Posypać parmezanem.

Ważne: Ryż basmati jest odmianą o średnim indeksie glikemicznym 52, ma niższy indeks glikemiczny niż inne rodzaje ryżu. Ryż basmati należy gotować w dużej objętości wody przez ok. 10 min., aby uzyskać produkt gotowany al dente.

Jadłospis
jesiennie-zimowy
1200 kcal

— DZIEŃ 1 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 297 kcal | Białko: 16 g | Tłuszcz: 11 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 581 mg | Sód: 400 mg | Fosfor: 310 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapka z jajkiem 250 g

Składniki:

Jajko 1 i ½ szt. (90 g)

Chleb żytni razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Rzodkiew biała ¼ średniej szt. (75 g)

Szczypior 1 łyżeczka (2 g)

Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)

Jajko ugotować na półmiękkko, lekko ostudzić i pokroić na plastry. Ułożyć jajko na kanapce. Podawać kanapki z warzywami: białą rzodkwią pokrojoną w plastry, papryką i szczypiorkiem.

Ważne: Chleb żytni razowy na zakwasie ma niższy indeks glikemiczny 41 niż pieczywo razowe graham, które pieczone jest na drożdżach, jego indeks glikemiczny wynosi 67. Taka sama porcja 60 g chleba żytniego razowego ma ładunek glikemiczny 10, a chleba graham 17.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 105 kcal | Białko: 6 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 431 mg | Sód: 151 mg | Fosfor: 118 mg | ŁG niski: 6 |

Sałatka z rzodkwi z jajkiem 210 g

Składniki:

Jajko ½ szt. (30 g)

Rzodkiew biała ¼ średniej szt. (75 g)

Kukurydza konserwowa 3 łyżki z czubkiem (50 g) => 1 WW

Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)

Szczypior 1 łyżeczka (2 g)

Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Pieprz szczypta

Jajko ugotowane na półmiętko, lekko ostudzić i pokroić w ćwiartki. Rzodkiew białą zerzeć na grubych oczkach, dodać pokrojoną w kostkę paprykę, odsączoną kukurydzę, doprawić pieprzem, szczypiorem, połączyć składniki z jogurtem i ułożyć na wierzchu jajko.

Ważne: Kukurydza konserwowa należy do wysokowęglowodanowych warzyw i ma średni indeks glikemiczny 60, ale jeśli dodamy ją w ilości 1–2 WW do posiłku mieszanego (białkowo-warzywnego), cały posiłek w niewielkim stopniu podniesie poziom glukozy.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 407 kcal | Białko: 28 g | Tłuszcz: 15 g | Wymienniki węglowodanowe: 3 WW |
| Potas: 1302 mg | Sód: 1001 mg | Fosfor: 400 mg | ŁG średni: 12 |

Chilli con carne z wołowiny 450 g, ogórek kiszony 1 szt. 60 g

Składniki:

- Wołowina polędwica (80 g)
- Pomidory konserwowe lub passata pomidorowa (100 g)
- Kukurydza konserwowa 3 łyżki z czubkiem (50 g) => **1 WW**
- Fasola biała 2 łyżki suchej (40 g) => **2 WW**
- Papryka żółta kawałek (20 g)
- Cebula 2 łyżeczki posiekanej (10 g)
- Olej rzepakowy ½ łyżki (7 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Oregano szczypta
- Kminek szczypta
- Chilli szczypta
- Pieprz czarny szczypta
- Sól biała szczypta
- Ogórek kiszony 1 szt. (60 g)

Na dużej patelni z przykrywką rozgrzać olej i zeszklić cebulę, dodać czosnek, chilli, kminek, oregano i mieszając, smażyć przez 1 minutę. Stopniowo dodawać zmieloną wołowinę, mieszając zrumieniać z każdej strony. Dodać pomidory z zalewą i ¼ szkl. wody, doprawić solą oraz pieprzem. Przykryć i gotować przez 20–25 min., w zależności od delikatności mięsa. Dodać paprykę i gotować pod przykryciem, aż papryka będzie prawie miękka, przez około 15 min., od czasu do czasu mieszając. Na koniec dodać gotowaną wcześniej fasolę i kukurydzę i chwilę razem pogotować.

Ważne: Fasola gotowana ma niski indeks glikemiczny 31, jednak jest bardzo bogata w węglowodany, 1 łyżka suchej fasoli 20 g (po ugotowaniu ok. 3 łyżki fasoli ok. 50 g) to równowartość aż 1 łyżki glukozy. Porcja 6 łyżek gotowanej fasoli zastępuje 6 łyżek gotowanej kaszy lub 2 małe ziemniaki.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 86 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 206 mg | Sód: 0,07 mg | Fosfor: 50 mg | ŁG niski: 6 |

Śliwki z migdałami 2 szt. 107 g

Składniki:

Śliwki 2 szt. (100 g) => 1 WW

Migdały 5 szt. (7 g)

Ważne: Śliwki mają średni indeks glikemiczny 53, 2 duże śliwki (100 g) są odpowiednikiem 1 łyżki cukru, taka porcja śliwek ma niski ładunek glikemiczny, możesz spożyć ją, kiedy masz dość stabilne w ciągu doby poziomy glikemii.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 280 kcal | Białko: 14 g | Tłuszcz: 10 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,6 WW |
| Potas: 820 mg | Sód: 614 mg | Fosfor: 361 mg | ŁG średni: 13 |

Sałatka pod pierzynką 330 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

- Kapusta pekińska 2 liście (100 g)
- Rzodkiew biała ¼ średniej szt. (75 g)
- Kukurydza konserwowa 3 łyżki z czubkiem (50 g) => **1 WW**
- Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)
- Cebula 2 łyżeczki posiekanej (10 g)
- Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)
- Szczypior 2 łyżeczki (4 g)
- Ser gouda tarty 2 łyżki z czubkiem (30 g)
- Pieprz szczypta
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Posiekać kapustę pekińską w cienkie piórka, paprykę pokroić w długie paski, zetrzeć rzodkiew i marchewkę, posiekać cebulę, dodać kukurydzę, warzywa połączyć z jogurtem, doprawić pieprzem, posypać szczypiorkiem. Na wierzch zetrzeć na drobnych wiórkach ser typu gouda.

Ważne: Sery dojrzewające są bogate w tłuszcz, jednak dodatek 2 plasterów (30 g) sera typu gouda uzupełnia 20% dobowego zapotrzebowania na wapń i może być elementem zbilansowanej diety.

— DZIEŃ 2 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 316 kcal | Białko: 12 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 1137 mg | Sód: 405 mg | Fosfor: 280 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapka z pastą z orzechów włoskich 60/80 g, papryka, rzodkiew biała 95 g

Składniki:

- Twaróg półtłusty 1 łyżka (20 g)
- Pomidory suszone w oleju 2 szt. (40 g)
- Orzechy włoskie 2 szt. (8 g)
- Pietruszka natka 1 łyżeczka (6 g)
- Rzodkiew biała ¼ średniej szt. (75 g)
- Papryka żółta kawałek (20 g)
- Chleb żytni razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Orzechy włoskie drobno posiekać, dodać pokrojone drobno pomidory suszone w oleju, pokruszony ser, posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać składniki na pastę i nakładać na pieczywo, podawać z paseczkami papryki i plasterkami rzodkwi.

Ważne: Pomidory suszone w okresie jesieni i zimy są dobrym źródłem potasu, 2 szt. pomidorów dostarcza 626 mg potasu, to ponad 10% dobowego zapotrzebowania.

II Śniadanie

Energia: 96 kcal

Białko: 6 g

Tłuszcz: 3 g

Wymienniki
węglowodanowe: 1 WW

Potas: 349 mg

Sód: 106 mg

Fosfor: 197 mg

ŁG niski: 4

Maślanka z prażoną śliwką 170 g

Składniki:

Maślanka ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Śliwka 1 szt. (60 g) => **0,5 WW**

Siemię lniane 1 łyżeczka (3 g)

Otręby pszenne 1 łyżka (8 g)

Maślankę przelać do miseczki. Śliwkę pokroić w paski i poddusić 3 min., podlewając 4 łyżki wody, w trakcie dodać siemię lniane. Następnie ostudzić i przełożyć do jogurtu. Wsypać otręby.

Ważne: Samodzielnie przygotowany jogurt lub maślanka z dodatkiem owocu dostarcza nawet dwukrotnie mniej cukrów niż taka sama porcja gotowego jogurtu owocowego. Ładunek glikemiczny 170 g gotowego jogurtu owocowego to 13, a wyrobu domowego to tylko – 4.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 406 kcal | Białko: 28 g | Tłuszcz: 14 g | Wymienniki węglowodanowe: 3 WW |
| Potas: 962 mg | Sód: 854 mg | Fosfor: 483 mg | ŁG średni: 13 |

Makaron z kapustą kiszoną 400 g

Składniki:

- Filet z indyka bez skóry (70 g)
- Chorizo wieprzowo-wołowe kawałek (10 g)
- Makaron kokardki z pszenicy durum suchy 3 głębokie łyżki (45 g) => **3 WW**
- Woda do gotowania kapusty 1/3 szkl. (80 ml)
- Kapusta kiszona 1 szkl. (110 g)
- Grzyby ugotowane lub pieczarki surowe (40 g)
- Marchew 1/2 małej szt. (30 g)
- Pietruszka 1/2 małej szt. (20 g)
- Cebula 1 mała szt. (25 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Oliwa z oliwek 1/2 głębokiej łyżki (7 g)
- Papryka mielona 1/4 łyżeczki (0,5 g)
- Liść laurowy 1 szt.
- Kolendra mielona szczypta
- Pieprz czarny szczypta
- Sól szczypta

Filet z indyka pokroić w cienkie plasterki, a następnie oprószyć papryką mieloną. Na patelni rozgrzać oliwę, zeszklić posiekaną drobno cebulę, dodać posiekany czosnek, a następnie zgrilować mięso, dodając cienko krojone plasterki chorizo. Mięso z cebulą i przyprawami odłożyć na później. W garnku umieścić posiekaną kapustę kiszoną, ugotowane grzyby lub surowe pieczarki i startą marchew, pietruszkę i podlać 1/3 szkl. wody, gotować wolno przez 10 min., dodać przyprawę, majeranek liść laurowy, kolendrę, pieprz. Po odparowaniu wody dodać mięso

i wymieszać. Podawać z ugotowanym al dente makaronem w kształcie kokardek.

Ważne: Makaron z pszenicy durum może zastąpić makaron jajeczny typu nitki czy łażanki. Makaron z pszenicy durum ma niższy indeks glikemiczny 43 niż makarony domowej produkcji (indeks glikemiczny 82) oraz makarony z pszenicy zwyczajnej. Wpływ na to ma zarówno technologia produkcji pod wysokim ciśnieniem oraz właściwości pszenicy twardej (durum).

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 79 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 1 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 464 mg | Sód: 45 mg | Fosfor: 58 mg | ŁG niski: 3 |

Grejfrut na roszone (220 g)

Składniki:

Grejfrut 1 mała szt. (waga ze skórką 200 g) => 1 WW

Marchew 1 mała szt. (60 g)

Roszone 1 garstka (20 g)

Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Grejfruta podzielić na części, a każdą z nich pokroić w plastry, położyć grejfruta na roszone, na wierzchu ułożyć długie paseczki wykrojone z marchewki za pomocą obieraczki do warzyw. Połączyć jogurtem.

Ważne: Grejfrut należy do owoców o najniższym indeksie glikemicznym 25 i niższej zawartości cukrów, 1 mały grejfrut po obraniu ważący 130 g dostarcza 1 WW i ma niski ładunek glikemiczny 3.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 307 kcal | Białko: 16 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 551 mg | Sód: 557 mg | Fosfor: 372 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapki na ciepło z pieczarkami 140 g, surówka z kapusty pekińskiej 100 g

Składniki:

- Ser mozzarella 1/3 kuli (40 g)
- Pieczarki 2 szt. (40 g)
- Kapusta pekińska 1 liść (50 g)
- Papryka żółta 1/4 szt. (40 g)
- Szczypior 2 łyżeczki (4 g)
- Olej lniany 1 łyżeczka (5 g)
- Chleb żytni razowy 1 i 1/2 kromki (60 g) => **2,5 WW**

Pieczarki pokroić w plastry i poddusić je na wodzie, kiedy lekko zmiękną, ułożyć na pieczywie i przykryć plastrami mozzarelli. Włożyć na nie przywierającą patelnię i podgrzewać na małym ogniu pod przykryciem, aby ser zrobił się płynny. Podawać z surówką: posiekać kapustę pekińską, wkroić w kostkę paprykę i posiekać szczypior, skropić olejem.

Ważne: Warzywa kapustne warto stosować w postaci surówek ze względu na wysoką zawartość błonnika i małą zawartość węglowodanów przyswajalnych. Zwiększają one znacznie objętość posiłku i powodują większą sytość.

DZIEŃ 3

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 298 kcal | Białko: 17 g | Tłuszcz: 14 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 567 mg | Sód: 441 mg | Fosfor: 424 mg | ŁG niski: 7 |

Sałatka z mozzarellą i roszponką 180 g, chleb żytni 1 kromka 40 g

Składniki:

- Ser mozzarella 1/3 kuli (40 g)
- Pomidor czerwony 1 mała szt. (50 g)
- Papryka czerwona 1/4 szt. (40 g)
- Roszponka 1 garstka (20 g)
- Cebula 1/2 małej szt. (10 g)
- Pestki dyni 1 łyżka (10 g)
- Pietruszka natka 1 łyżeczka (6 g)
- Oliwa odrobina do skropienia (2 g)
- Bazylija suszona szczypta
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Mozzarellę pokroić w plastry, ułożyć na roszponce, pokroić plastry cebuli, paprykę i pomidora w kostkę. Skropić sałatkę oliwą, dodać prażone pestki dyni, posypać bazylią oraz natką pietruszki. Podawać z pieczywem.

Ważne: Roszponka to jedna z sałat o delikatnym smaku i wyższej niż inne odmiany sałat zawartości witaminy C i żelaza. Jest to odmiana rosnąca cały rok, odporna na niskie temperatury i szkodniki roślin. Warto uprawiać ją w ogrodzie lub w doniczce.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 122 kcal | Białko: 6 g | Tłuszcz: 6 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,7 WW |
| Potas: 426 mg | Sód: 86 mg | Fosfor: 118 mg | ŁG niski: 6 |

Kanapka z pastą z twarożku 140 g

Składniki:

Twaróg półtłusty 1 łyżka (20 g)

Jogurt naturalny 1 łyżeczka (10 g)

Pomidory suszone w oleju 1 szt. (20 g)

Bazylia suszona szczypta

Pieprz czarny szczypta

Chleb chrupki żytni tradycyjny z otrębami (10 g) => **0,7 WW**

Roszponka 1 mała garstka (10 g)

Twaróg połączyć z jogurtem, pokroić pomidora suszonego i dobrze rozetrzeć. Wkroić szczypior. Doprawić szczyptą bazylii i pieprzem. Smarować pieczywo i podawać z listkami roszponki.

Ważne: Chleb chrupki można stosować jako zamiennik pieczywa razowego. Ważne jest, aby wybierać pieczywo twarde i składające się z wysokiej zawartości otrąb i ziaren (tradycyjne pieczywo chrupkie). Pieczywo chrupkie lekkie nie jest dobrym zamiennikiem ze względu na wyższy indeks glikemiczny.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 384 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcz: 10 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 1728 mg | Sód: 660 mg | Fosfor: 450 mg | ŁG średni: 14 |

Gulasz jesienny z dynią 350 g, kasza gryczana gotowana 75 g, surówka z kapusty kiszonej i roszponki 200 g

Składniki:

- Kurczak pierś ½ małej szt. (100 g)
- Dynia obrana 1 plaster (80 g) => **0,5 WW**
- Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)
- Papryka żółta ¼ szt. (40 g)
- Marchew ½ małej szt. (30 g)
- Koncentrat pomidorowy 1 łyżka (25 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Kminek mielony ¼ łyżeczki (0,5 g)
- Majeranek suszony ½ łyżeczki (0,25 g)
- Papryka słodka mielona ¼ łyżeczki (0,5 g)
- Bazylija suszona ¼ łyżeczki (0,05 g)
- Pieprz czarny szczypta
- Kasza gryczana sucha 2 głębokie łyżki (30 g) => **2 WW**
- Woda do gotowania kaszy ½ szkl. (100 ml)

Surówka:

- Kapusta kiszona 1 szkl. (100 g)
- Marchew 1 mała szt. (60 g)
- Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Roszponka 1 mała garstka (10 g)

Olej lniany odrobina (2 g)

Szczypior 2 łyżeczki (4 g)

Bazylią suszona szczypta

Pieprz czarny szczypta

Cebulę posiekaną w kostkę poddusić na oleju, dodając następnie pokrojoną w kostkę paprykę. Do szklistych warzyw wrzucić pokrojone w kostkę mięso i dusić, mieszając, aby z każdej strony zmieniło kolor. Podlać wodą (200 ml) i gotować 30 min., wkroić w kostkę dynię i marchew, dusić kolejne 10–15 min. z dodatkiem mielonego kminku, papryki słodkiej, majeranku, pieprzu, soli, 5 min. przed końcem gotowania dodać koncentrat pomidorowy. Kaszę gryczaną opłukać, wlać do gotowania ½ szkl. wody, gotować 15 min. Na surówkę: pokroić w drobną kostkę paprykę, drobniej posiekać kapustę, dodać listki roszponki, zetrzeć na grubych oczkach marchew, cebulę pokroić w kostkę, wkroić szczypior i połączyć z olejem lnianym. Doprawić surówkę bazylią i pieprzem.

Ważne: Dynia gotowana ma wysoki indeks glikemiczny 75, dlatego nie zaleca się jej spożycia w formie miksowanej lub w dużych ilościach, ponieważ wtedy szybciej jest trawiona, a powstająca z niej glukoza szybciej wchłania się z przewodu pokarmowego. Optymalna porcja to 80–160 g dyni, czyli 0,5–1 WW.

Podwieczorek

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 110 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 5 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 376 mg | Sód: 6 mg | Fosfor: 143 mg | ŁG niski: 4 |

Sałatka z pomarańczą 140 g

Składniki:

Pomarańcza 1 mała szt. (waga w skórce 130 g) => **1 WW**

Roszponka 1 garstka (20 g)

Pestki dyni 1 łyżka (10 g)

Pietruszka natka 1 łyżeczka (6 g)

Sok z cytryny 1 łyżeczka (3 g)

Ułożyć na roszponce, pokrojoną w półplastry pomarańczę. Posypać natką pietruszki i prażonymi pestkami. Skropić sokiem z cytryny.

Ważne: Owoce cytrusowe w okresie jesienno–zimowym są dobrym źródłem witaminy C, 100 g obranej pomarańczy (1 WW) dostarcza 60% zalecanego zapotrzebowania dziennego na witaminę C.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 291 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 10 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 464 mg | Sód: 1149 mg | Fosfor: 270 mg | ŁG średni: 15 |

Tatar z łososia na pieczywie chrupkim 245 g

Składniki:

Łosoś wędzony na zimno 3 plastry (75 g)

Pomidorki czerwone koktajlowe 4 szt. (60 g)

Ogórek kiszony 1 mała szt. (40 g)

Papryka czerwona 1/8 szt. (20 g)

Cebula 1/2 małej szt. (10 g)

Szczypior 1 łyżeczka (2 g)

Pieprz szczypta

Chleb chrupki żytni tradycyjny z otrębami 4 kromki (40 g) => **2,5 WW**

Łososia wędzonego pokroić w paseczki, a następnie drobno posiekać, przełożyć razem z posiekaną w kostkę cebulą, ogórkiem, papryką, pomidorkami do miseczki, wymieszać, dodać pokrojony szczypior, doprawić pieprzem. Nakładać na pieczywo.

Ważne: Łosoś jest bogatym źródłem witaminy D₃, 75 g łososia wędzonego dostarcza 13 µg witaminy D₃, pokrywając 86% zapotrzebowania dziennego na tę witaminę dla osoby dorosłej.

DZIEŃ 4

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 283 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 12 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 696 mg | Sód: 347 mg | Fosfor: 377 mg | ŁG niski: 7 |

Jajecznica z papryką i pieczarkami, chleb żytni razowy 1 kromka 40 g, pomidorki koktajlowe 4 szt. 60 g

Składniki:

- Jajko 2 szt. (120 g)
- Pieczarki 3 małe szt. (60 g)
- Papryka czerwona 1/8 szt. (20 g)
- Papryka żółta 1/8 szt. (20 g)
- Koper 1 łyżeczka (2 g)
- Sól szczypta
- Pomidorki czerwone koktajlowe 4 szt. (60 g)
- Chleb razowy razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Na wodzie poddusić 1 min. pieczarki pokrojone w plastry, następnie dodać pokrojoną w kostkę paprykę, poddusić chwilę, wlać masę jajeczną, usmażyć, aby jajko było lekko ścięte. Po wyjęciu posypać posiekany koperkiem, szczyptą soli. Podawać z pomidorkami koktajlowymi i pieczywem.

Ważne: Jajecznica jest pełnowartościowym i niskotłuszczowym posiłkiem, jeśli nie zawiera dodatku wędlin i tłuszczów dodanych. Beztłuszczowo przygotować można jajecznicę, smażąc ją krótko na duszonych na wodzie warzywach lub na jogurcie.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 109 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 2 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,5 WW |
| Potas: 296 mg | Sód: 106 mg | Fosfor: 152 mg | ŁG niski: 6 |

Maślanka z jabłkiem 200 g

Składniki:

Maślanka ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Jabłko ½ średniej szt. (waga ze skórką 120 g) => **1 WW**

Otręby owsiane 1 łyżka (7 g)

Cynamon ½ łyżeczki (2 g)

Maślankę przelać do miseczki. Dodać jabłko w skórce pokrojone w kostkę, cynamon i otręby owsiane.

Ważne: Napoje fermentowane są dobrym dodatkiem do owoców. Dzięki temu można spowolnić wzrost glikemii po spożyciu owoców.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 408 kcal | Białko: 27 g | Tłuszcz: 15 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 1125 mg | Sód: 140 mg | Fosfor: 435 mg | ŁG średni: 11 |

Bakłażan pieczony z ciecierzycą i dipem twarogowym 450 g, sałata lodowa 80 g

Składniki:

- Bakłażan ½ szt. (120 g)
- Ziemniak 1 szt. w łupinie (90 g) => **1 WW**
- Ciecierzycy sucha 2 płaskie łyżki (30 g) => **1,5 WW**
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)
- Twaróg chudy 4 łyżki (80 g)
- Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)
- Ogórek zielony ¼ szt. (50 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Oliwki czarne 3 szt. (9 g)
- Bazylię suszoną szczypta
- Pieprz czarny szczypta
- Sałata lodowa 2 liście (80 g)

Bakłażana pokroić na 1 cm plastry, ułożyć na talerzu, oprószyć ¼ łyżeczki soli, zostawić bakłażany, aż puszczą sok, następnie opłukać plastry bakłażana, aby pozbyć się goryczki, lekko osuszyć z wody. Ułożyć plastry na posmarowanym tłuszczem pergaminie i spryskać z wierzchu oliwą. Razem z bakłażanem wstawić do pieczenia plastry ziemniaka. Piec 25 min. w 180°C., 10 min. przed końcem dodać ugotowaną ciecierzycę. Przygotować dip: rozgnieść twaróg z jogurtem naturalnym, rozgniecionym czosnkiem, startym grubo i odcinętym z wody ogórkiem, wkroić w plastry oliwki. Doprawić dip pieprzem, solą, bazylią. Nakładać na plastry bakłażana. Podawać z posiekaną sałatą lodową.

Ważne: Ciecierzycy ma niski indeks glikemiczny 36, ok. 100 g ciecierzycy gotowanej (czyli 40 g przed ugotowaniem) to 2 WW, porcja ta ma niski ładunek glikemiczny 7, wiąże się to z wolnym i niewielkim wzrostem glikemii.

Podwieczorek

| | | | |
|-------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 127 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 2 WW |
| Potas: 411 mg | Sód: 60 mg | Fosfor: 55 mg | ŁG niski: 8 |

Jabłko, seler i marchewka w plastrach 220 g

Składniki:

Jabłko ze skórką 1 szt. (250 g) => **2 WW**

Marchew 1 mała szt. (50 g)

Seler naciowy ½ łodygi (30 g)

Orzechy włoskie 1 szt. (4 g)

Jabłko razem ze skórką pokroić w ósemki, marchew obrać i pokroić w słupki, seler pokroić drobno, dodać pokruszone orzechy.

Ważne: Zalecane jest spożywać owoce z warzywami i orzechami na mniejsze zaplanowane posiłki pomiędzy głównymi posiłkami. W przypadku, kiedy szybko potrzebujemy podnieść poziom glukozy, owoce o wysokim indeksie glikemicznym należy spożyć samodzielnie.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 277 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 9 g | Wymienniki węglowodanowe: 2 WW |
| Potas: 579 mg | Sód: 380 mg | Fosfor: 351 mg | ŁG niski: 7 |

Sałatka śródziemnomorska z ciecierzycy 270 g

Składniki:

Ciecierzycy sucha 2 głębokie łyżki (40 g) => **2 WW**

Twaróg chudy 2 łyżki (40 g)

Ser feta 10 kostek (25 g)

Ogórek zielony ¼ szt. (50 g)

Oliwki czarne 3 szt. (9 g)

Sałata lodowa 1 liść (40 g)

Koper 1 łyżka (6 g)

Ugotować 40 min. namoczoną przez 8 godz. ciecierzycę. Po ugotowaniu odcedzić i ostudzić. Ogórka posiekać w kostkę, oliwki czarne pokroić w plastry. Warzywa wymieszać z ciecierzycą, posiekaną sałatą, oliwkami i twarogiem i kremowym serem typu feta. Posypać koperkiem.

Ważne: Oliwki są wartościowym odżywczo zamiennikiem tłuszczów. Wysoka zawartość przeciwutleniaczy, kwasu oleinowego, a także bakterii fermentacji mlekowej typowych dla kiszzonek, jest korzystna w zaburzeniach metabolicznych. 45 g oliwek, czyli ok. 15 szt. zawiera tyle tłuszczu, co 1 łyżeczka oleju.

— DZIEŃ 5 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 291 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 10 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 377 mg | Sód: 543 mg | Fosfor: 409 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapki z serem gouda i pieczarkami 190 g

Składniki:

- Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**
- Ser gouda 2 plastry (30 g)
- Twaróg chudy 2 plastry (40 g)
- Pieczarka 1 szt. (20 g)
- Sałata lodowa 1 liść (40 g)
- Koper 1 łyżeczka (2 g)

Na pieczywie ułożyć plastry twarogu i sera, położyć pokrojone w plastry surowe pieczarki, koperek i sałatę.

Ważne: Pieczarki mogą być stosowane na surowo jako wartościowy dodatek do kanapek, który obniża ładunek glikemiczny całego posiłku.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 103 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 2 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 450 mg | Sód: 94 mg | Fosfor: 83 mg | ŁG niski: 7 |

Sałatka z selerem naciowym i żurawiną 200 g

Składniki:

- Seler naciowy 1 łodyga (65 g)
- Marchew 1 mała szt. (50 g)
- Ogórek zielony ¼ szt. (50 g)
- Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)
- Żurawina suszona 1 łyżka (12 g) => 1 WW
- Siemię lniane 1 łyżeczka (3 g)

Marchew zetrzeć na grubych oczkach, posiekać drobno seler naciowy, ogórka zielonego w kostkę, dodać żurawinę. Wymieszać składniki z jogurtem. Posypać mielonym siemieniem lnianym.

Ważne: Żurawina suszona ma wyższy indeks glikemiczny 64 niż większość owoców świeżych. Jeśli chcesz włączyć żurawinę do diety, spożywaj ją jako dodatek do sałatek i jogurtu. Optymalny jest dodatek 1 łyżki żurawiny (12 g), jest to 1 WW, czyli równość 1 łyżki glukozy, taka porcja ma niski ładunek glikemiczny 7.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 409 kcal | Białko: 29 g | Tłuszcz: 10 g | Wymienniki węglowodanowe: 3 WW |
| Potas: 1279 mg | Sód: 326 mg | Fosfor: 425 mg | ŁG średni: 14 |

Morszczuk w sosie pomidorowym 300 g, kasza jęczmienna 90 g, surówka z selera naciowego 130 g

Składniki:

Morszczuk (100g)

Ciecierzycy sucha 1 głęboka łyżka (20 g) => **1 WW**

Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)

Czosnek 1 mały ząbek (2 g)

Kolendra mielona szczypta

Bazyli szczypta

Sól szczypta

Kasza jęczmienna łamana sucha 2 łyżki (30 g) => **2 WW**

Woda do gotowania kaszy $\frac{2}{3}$ szkl. (160 ml)

Surówka:

Seler naciowy 1 łodyga (60 g)

Sałata lodowa 1 liść (40 g)

Ogórek zielony $\frac{1}{8}$ szt. (25 g)

Sos winaigrette:

Olej lniany tłoczony na zimno $\frac{1}{2}$ łyżeczki (2 g)

Musztarda $\frac{1}{2}$ łyżeczki (4 g)

Sok z cytryny 1 łyżka (5 g)

Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)

Pieprz szczypta

Cebulę i paprykę pokroić w kostkę. Poddusić warzywa na oleju, aby się zeszkliły. Dodać pomidory z zalewą, a następnie dusić 10 min. pod przykryciem. Dodać skropione sokiem z cytryny filety morszczuka i ugotowaną wcześniej ciecierzycę. Doprawić bazylią i kolendrą, przeciśniętym ząbkiem czosnku, szczyptą soli. Dusić ok. 5 min. Odebrać część sosu pomidorowego z ciecierzycą i zmiksować, a następnie ponownie wlać do sosu, aby go zagęścić. Podawać z ugotowaną kaszą jęczmienną. Pokroić w drobną kostkę ogórka zielonego i seler naciowy, posiekać w paseczki sałatę lodową. Połączyć sałatkę z sosem vinaigrette.

Ważne: Kasza jęczmienna łamana jest drobniejsza niż pęczak, dlatego ma wyższy indeks glikemiczny 50. W zależności od stopnia rozdrobnienia ziarna zmienia się indeks glikemiczny zbóż.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 84 kcal | Białko: 1 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 137 mg | Sód: 1 mg | Fosfor: 25 mg | ŁG niski: 4 |

Gruszka z orzechem włoskim 104 g

Składniki:

Gruszka 1 mała szt. (w skórce 100 g) => **1 WW**

Orzechy włoskie 1 szt. (4 g)

Gruszkę pokroić w plastry, posiekać orzecha i ułożyć na wierzchu.

Ważne: Owoce należy łączyć z orzechami i pestkami, aby spowolnić wchłanianie glukozy z owoców.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 327 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,6 WW |
| Potas: 677 mg | Sód: 1139 mg | Fosfor: 429 mg | ŁG średni: 13 |

Sałatka caprese z buraczką 380 g, chleb żytni razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

Burak 1 średnia szt. (waga w skórce 150 g) => **1 WW**

Sałata lodowa 2 liście (80 g)

Ogórek kiszony 1 mała szt. (40 g)

Ser mozzarella ½ kuli (60 g)

Sos vinaigrette:

Olej lniany tłoczony na zimno ½ łyżeczki (2 g)

Musztarda ½ łyżeczki (4 g)

Sok z cytryny 1 łyżka (5 g)

Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)

Pieprz szczypta

Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Buraka w łupinie ugotować na półtwardo, a po ostudzeniu obrać i pokroić w plastry. Układać naprzemiennie plastry buraka, porwaną sałatę, plastry ogórka kiszzonego i mozzarelli. Skropić sosem vinaigrette. Podawać z pieczywem.

Ważne: Warzywa korzeniowe po ugotowaniu szybciej ulegają trawieniu do glukozy, dlatego ich indeks glikemiczny jest wyższy. Buraki gotowane mają indeks glikemiczny 64, porcja 140 g obranego buraka to 1 WW, ma ona ładunek glikemiczny 7. Warzywa korzeniowe łączyć należy z warzywami surowymi, aby spowolnić wchłanianie glukozy.

— DZIEŃ 6 —

Śniadanie

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|---------|----------|--------|---------------------------|---------|
| Energia: | 324 kcal | Białko: | 21 g | Tłuszcz: | 12 g | Wymienniki węglowodanowe: | 2,75 WW |
| Potas: | 350 mg | Sód: | 1174 mg | Fosfor: | 414 mg | ŁG średni: | 18 |

Kanapka z mozzarellą i buraczkiem 230 g

Składniki:

Chleb graham 2 kromki (60 g) => **2,5 WW**

Ser mozzarella ½ kuli (60 g)

Ogórek kiszony 1 mała szt. (40 g)

Burak gotowany ¼ szt. (waga w skórce 35 g) => **0,25 WW**

Buraki w łupinie ugotować na półtwardo, a po ostudzeniu obrać i pokroić w plastry. Układać na pieczywie mozzarellę, plastry buraka, plastry ogórka kiszzonego i sałatę.

Ważne: Chleb graham jest pieczywem razowym z mąki pszennej pieczonym na drożdżach, indeks glikemiczny chleba razowego to – 67, porcja ta ma ładunek glikemiczny 17.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|
| Energia: 137 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 6 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,35 WW |
| Potas: 755 mg | Sód: 284 mg | Fosfor: 90 mg | ŁG niski: 2 |

Zupa pomidorowa 400 ml

Składniki:

- Pomidory w zalewie (200 g)
- Marchew ½ małej szt. (25 g) => **0,1 WW**
- Pasternak ½ małej szt. (20 g) => **0,25 WW**
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Woda 1 szkl. 200 ml
- Lubczyk 1 gałązka
- Papryka mielona słodka szczypta
- Kurkuma szczypta
- Bazylija szczypta
- Pieprz szczypta
- Sól szczypta

Pokroić marchewkę i pietruszkę w plastry, cebulę posiekać w kostkę. Zesklić warzywa na oleju. Wlać wodę, dodać paprykę mieloną, kurkumę, pieprz, lubczyk świeży lub mielony. Gotować zupę 15 min., następnie wlać zmiksowane pomidory i gotować jeszcze 10 min. Doprawić bazylią.

Ważne: Jeśli zupa zawiera warzywa korzeniowe w ilości co najmniej 1 WW/porcję, należy uwzględnić ich wpływ na poziom glikemii, 1 WW dostarcza 200 g gotowanej marchwi lub 80 g gotowanego pasternaka albo 100 g pietruszki. Zwykle jednak warzywa korzeniowe stanowią niewielki dodatek.

Obiad

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|---------|----------|--------|---------------------------|---------|
| Energia: | 379 kcal | Białko: | 31 g | Tłuszcz: | 13 g | Wymienniki węglowodanowe: | 2,75 WW |
| Potas: | 941 mg | Sód: | 1115 mg | Fosfor: | 343 mg | ŁG średni: | 14 |

Stek z piersi indyka w marynacie 100/100 g, kasza gryczana gotowana 90 g, surówka z kapusty kiszonej i buraków 100 g

Składniki:

- Indyk pierś 1 cienki plaster (100 g)
- Pomidory w zalewie (100 g)
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Sos sojowy 1 łyżka (10 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Miód ½ łyżeczki (7,5 g) => **0,5 WW**
- Bazylija szczypta
- Oregano szczypta
- Kasza gryczana palona sucha 2 głębokie łyżki (30 g) => **2 WW**
- Woda do gotowania kaszy ½ szkl. (120 ml)

Surówka:

- Kapusta kiszona ½ szkl. (50 g)
- Buraki gotowane ¼ średniej szt. (waga w skórce 35 g) => **0,25 WW**
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Olej lniany 1 łyżeczka (5 g)
- Kminek szczypta
- Pieprz

Pomidory z zalewą zagotować w garnku, dodać sos sojowy, pokrojoną w drobną kostkę cebulę, masło, miód i przyprawy. Dusić przez około 10 min., ciągle mieszając, aż sos nieco

zgestnieje, po ostudzeniu dokładnie zmiksować. Do sosu włożyć wykrojony plaster piersi z indyka i wstawić do lodówki na godzinę. Grillować mięso na grubej patelni z odrobiną oleju, smarując z każdej strony sosem. Następnie ugotować kaszę gryczaną. Na surówkę: buraka ugotowanego w łupinie obrać, podzielić na części i zetrzeć na dużych oczkach. Kapustę drobniej pokroić, drobno posiekać cebulę. Połączyć wszystkie składniki, doprawić kminkiem, pieprzem i olejem.

Ważne: Miód ma średni indeks glikemiczny 58, ale ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych już 1 łyżeczka miodu (15 g) ma ładunek glikemiczny 6, dlatego miód w małych ilościach może być wyłącznie dodatkiem do dań, które zawierają białko, tłuszcz, warzywa. W ten sposób miód nie będzie tak szybko wpływał na poziom glikemii.

Podwieczorek

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 114 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,5 WW |
| Potas: 406 mg | Sód: 49 mg | Fosfor: 143 mg | ŁG niski: 6 |

Jogurt z kiwi 180 g

Składniki:

Jogurt naturalny ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Kiwi średnie 1 szt. (waga w skórce 90 g) => **1 WW**

Otręby owsiane 1 łyżeczka (3 g)

Jogurt naturalny przelać do miseczki, kiwi obrać i pokroić w plasterki, ułożyć na jogurcie, posypać otrębami.

Ważne: Kiwi ma indeks glikemiczny 58, kiwi ważące 90 g to 1 WW, jest to porcja o ładunku glikemicznym 6. Jedno kiwi dostarcza dziennego zapotrzebowania na witaminę C.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 240 kcal | Białko: 12 g | Tłuszcz: 9 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 651 mg | Sód: 612 mg | Fosfor: 241 mg | LG średni: 14 |

Sałatka koktajlowa z szynką 275 g, chleb graham 1 kromka 30 g

Składniki:

- Szynka drobiowa 3 plastry (30 g)
- Kukurydza 3 łyżki (45 g) => **1 WW**
- Pomidorki koktajlowe 4 szt. (80 g)
- Ogórek zielony ¼ szt. (50 g)
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Jogurt typu greckiego 2 łyżki (50 g) => **0,25 WW**
- Koper 1 łyżka (6 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Pieprz szczypta
- Sól szczypta
- Chleb graham 1 kromka (30 g) => **1,2 WW**

Przygotować sos z jogurtu typu greckiego, koperku, zmiażdżonego czosnku, pieprzu, soli. Ogórka pokroić w kostkę, pomidorki pokroić na połówki, cebulę pokroić w krążki/plastry. Kukurydzę odsączyć, szynkę pokroić w paseczki. Składniki połączyć z sosem jogurtowym. Podawać z pieczywem.

Ważne: Jogurt grecki jest zamiennikiem śmietany o nieco mniejszej zawartości tłuszczu i kalorii, 100 g jogurtu greckiego zawiera 138 kcal, a 100 g śmietany 18% – 184 kcal. Jednak w porównaniu z jogurtem naturalnym 3% tłuszczu jest dwukrotnie bardziej kaloryczny.

— DZIEŃ 7 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 300 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,9 WW |
| Potas: 570 mg | Sód: 938 mg | Fosfor: 339 mg | ŁG średni: 18 |

**Jajko na miękko na sałatce 130 g, pomidor 100 g,
chleb graham 1 kromka 30 g**

Składniki:

Chleb graham 1 kromka (30 g) => **1,2 WW**

Jajko 2 szt. (120 g)

Kukurydza 5 łyżek (75 g) => **1,7 WW**

Pomidorki koktajlowe 4 szt. (80 g)

Ogórek zielony ¼ szt. (50 g)

Przygotować sałatkę: pokroić pomidorki koktajlowe, połączyć z kukurydzą, pokrojonym w kostkę ogórkiem zielonym i koperkiem. Jajko ugotować 2,5–3 min. Po wyjęciu podawać przekrojone na pół na sałatce.

Ważne: Jajko, które zawiera żółtko w postaci półpłynnej jest cennym składnikiem diety, bogatym w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, fosfolipidy i kwasy tłuszczowe omega-3. Cholesterol z jaj wpływa niekorzystnie na procesy miażdżycowe, kiedy jest utleniony, np. gdy jajko smażone jest na tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcym.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|-----------------------------------|
| Energia: 130 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 5 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,25 WW |
| Potas: 441 mg | Sód: 69 mg | Fosfor: 158 mg | ŁG niski: 5 |

Jogurt bogaty w magnez 160 g

Składniki:

Jogurt naturalny 2 i ½ łyżki (50 g) => **0,25 WW**

Woda bogata w wapń i magnez ¼ szkl. (50 ml)

Banan ½ małej szt. (w skórce 80 g) => **1 WW**

Kakao ciemne 1 łyżeczka (5 g)

Słonecznik 1 łyżeczka (5 g)

Otręby owsiane 1 łyżeczka (3 g)

Jogurt naturalny przelać do miseczki, wymieszać wodę z kakao, dodać do jogurtu, wymieszać ze słonecznikiem, pokroić w plastry banana i lekko rozgnieść, posypać otrębami.

Ważne: Banan jest bogaty w węglowodany i ma niski indeks glikemiczny 47. Porcja 50 g obranego banana to 1 WW. Dodatek 50–100 g obranego banana do jogurtu naturalnego pozwala uzyskać posiłek o niskim ładunku glikemicznym.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|
| Energia: 407 kcal | Białko: 28 g | Tłuszcz: 11 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,75 WW |
| Potas: 1228 mg | Sód: 145 mg | Fosfor: 412 mg | ŁG średni: 13 |

Risotto z warzywami 350 g, brokuł gotowany 160 g

Składniki:

Ryż brązowy suchy 2 i ½ głębokiej łyżki (35 g) => **2,5 WW**

Woda do gotowania ryżu ½ szkl. (120 ml)

Filet z indyka (80 g)

Marchew 1 mała szt. (50 g) => **0,25 WW**

Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)

Papryka żółta ¼ szt. (40 g)

Por kawałek (25 g)

Masło 2 łyżeczki (10 g)

Czosnek 1 ząbek (2 g)

Rozmaryn suszony ¼ łyżeczki (0,25 g)

Tymianek suszony szczypta

Sól szczypta

Brokuł ok. ⅓ szt. (160 g)

Ryż brązowy ugotować na nieosolonej wodzie na półtwardo. Na woku lub patelni z roztopionym masłem poddusić 2 min. pokrojony w kostkę por. Następnie dodać posiekane drobno mięso z indyka, podsmażyć, mieszając. Dodać startą na dużych oczkach marchew, pokrojoną w długie paski paprykę kolorową. Doprawić czosnkiem, tymiankiem, rozmarynem, solą. Przed podaniem dodać ryż i wymieszać. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować na parze ok. 10 min., aby zachować intensywny zielony kolor.

Ważne: Ryż brązowy gotowany należy do produktów o niskim indeksie glikemicznym 48, porcja 45 g ugotowanego ryżu brązowego (15 g suchego) ma niski ładunek glikemiczny 5.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 91 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 365 mg | Sód: 35 mg | Fosfor: 57 mg | ŁG niski: 5 |

Banan ze wstążkami marchwi 104 g

Składniki:

Marchew 1 mała szt. (60 g)

Banan ½ małej szt. (w skórce 80 g) => **1 WW**

Orzech brazylijski 1 szt. (4 g)

Marchew obrać i wykroić cienkie wstążki, obierając nożykiem do warzyw. Ułożyć marchew na talerzu, pokroić plastry banana i posypać posiekanym orzechem brazylijskim.

Ważne: Owoce dobrze jest łączyć z warzywami – można stosować sałaty i inne warzywa liściaste oraz pokrojone we wstążki lub w zapałkę surowe warzywa korzeniowe. Owoc podany łącznie z warzywami ma niższy indeks glikemiczny.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 296 kcal | Białko: 23 g | Tłuszcz: 11 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 718 mg | Sód: 622 mg | Fosfor: 424 mg | ŁG średni: 16 |

Sałatka pomidorowa z sardynką 260 g, chleb graham 1 kromka 30 g

Składniki:

Sardynki w sosie pomidorowym ½ dużego opakowania (85 g)

Kukurydza 4 łyżki (60 g) => **1,3 WW**

Pomidor malinowy 1 mała szt. (50 g)

Papryka czerwona ⅛ szt. (20 g)

Papryka żółta ¼ szt. (40 g)

Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)

Kolendra mielona szczypta

Bazylija szczypta

Chleb graham 1 kromka (30 g) => **1,2 WW**

Pomidory czerwone pokroić w grubą kostkę, to samo zrobić z papryką. Sardynki lekko odsączone z sosu pomidorowego wymieszać z warzywami, doprawić kolendrą mieloną, bazylią i natką pietruszki.

Ważne: Sardynki są dobrym źródłem wapnia, 100 g sardynek zawiera 240 mg wapnia (25% dobowego zapotrzebowania). Sardynki mogą być stosowane jako alternatywne źródło wapnia przez osoby nietolerujące laktozy lub uczulone na białko mleka.

DZIEŃ 8

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 296 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 571 mg | Sód: 364 mg | Fosfor: 353 mg | ŁG niski: 7 |

Jajecznica z brokułami 170 g, papryka czerwona 40 g, chleb razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

- Jajko 2 szt. (130 g)
- Brokuł świeży 3 różyczki (60 g)
- Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)
- Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)
- Masło ½ łyżeczki (2 g)
- Bazylija ¼ łyżeczki (0,25 g)
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Brokuły poszatkować drobno jak kapustę. Na wodzie poddusić posiekane brokuły 2 min., a następnie dodać odrobinę masła, roztrzepane widelcem jajka usmażyć, aby jajko było lekko ścięte. Po wyjęciu posypać natką pietruszki, bazylią. Podawać z plasterkami papryki.

Ważne: Brokuły mają wysoką zawartość potasu, aby go zachować w potrawie należy unikać gotowania brokułów w dużej ilości wody, ponieważ duża część potasu trafi do wywaru.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 107 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,7 WW |
| Potas: 290 mg | Sód: 133 mg | Fosfor: 119 mg | ŁG niski: 4 |

Kanapka z serem gouda 95 g

Składniki:

Chleb chrupki żytni tradycyjny z otrębami (10 g) => **0,7 WW**

Ser gouda ½ plastra (10 g)

Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)

Topinambur 3 bulwy (30 g)

Natka pietruszki 1 łyżeczka (5 g)

Wysokobłonnikowe pieczywo chrupkie obłożyć serem i podawać ze świeżymi warzywami: paprykę pokroić w paski, topinambur obrać i pokroić w plastry. Posypać natką pietruszki.

Ważne: Topinambur, czyli słonecznik bulwiasty to roślina, która zawiera dużo nietrawionych węglowodanów (błonnik), szczególnie inuliny, która obniża znacznie indeks glikemiczny posiłku. Topinambur może być spożywany na surowo i gotowany.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 401 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2 WW |
| Potas: 1623 mg | Sód: 133 mg | Fosfor: 408 mg | ŁG niski: 7 |

Curry z batatem 450 g, surówka z topinamburu 70 g

Składniki:

- Kurczak pierś ½ małej szt. (100 g)
- Pomidory konserwowe lub passata pomidorowa (100 g)
- Woda ½ małej szkl. (100 ml)
- Bat ¼ średniej szt. (50 g) => **1,2 WW**
- Papryka czerwona ¼ szt. (40 g)
- Papryka żółta ¼ szt. (40 g)
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Pęczak jęczmienny suchy 1 głęboka łyżka (15 g) => **0,8 WW**
- Chorizo wieprzowo-wołowe kawałek (10 g)
- Natka pietruszki 1 łyżka (12 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Kurkuma ¼ łyżeczki (0,25 g)
- Papryka słodka mielona ¼ łyżeczki (0,25 g)

Surówka:

- Topinambur (30 g)
- Ogórek kiszony 1 mała szt. (40 g)
- Olej lniany ½ łyżeczki (2 g)

Cebulę i paprykę posiekać w drobną kostkę, bataty obrać i pokroić w grubą kostkę, zeszklić warzywa na oleju. Podlać ½ szkl. wody, dodać pęczak, pokrojone w kostkę mięso, kurkumę, paprykę słodką, pieprz. Dusić 10 min. Wlać passatę pomidorową i dusić kolejne 10 min. Na koniec dodać plasterki cienko pokrojonego chorizo. Posypać obficie natką

pietruszki. Topinambur obrać, pokroić w plastry jak rzodkiewkę, pokroić w plastry ogórka kiszzonego i skropić warzywa olejem.

Ważne: Batat, czyli słodki ziemniak ma indeks glikemiczny 44, mimo że batat ma niższy indeks glikemiczny niż ziemniak gotowany, to zawiera więcej węglowodanów, porcja 40 g batata to 1 WW, ładunek glikemiczny takiej porcji to 4.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| Energia: 73 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,5 WW |
| Potas: 302 mg | Sód: 13 mg | Fosfor: 43 mg | ŁG niski: 2 |

Sałatka z rzodkwi i jabłka 150 g

Składniki:

Rzodkiew biała ¼ szt. (75 g)

Jabłko ze skórką ½ szt. (70 g) => **0,5 WW**

Orzechy włoskie 1 szt. (5 g)

Jabłko razem ze skórką pokroić w plastry, rzodkiew w słupki, podawać z pokruszonymi orzechami.

Ważne: Połączenie owoców z pokrojonymi warzywami powoduje powolne trawienie węglowodanów, wynika to z wysokiej zawartości błonnika i wody. Posiłek bogaty w błonnik wymaga długiego gryzienia i rozdrabniania produktu. Im dłuższy czas spożywania posiłku, tym wolniej następuje wzrost glukozy.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 320 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 7 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 1366 mg | Sód: 1005 mg | Fosfor: 388 mg | ŁG niski: 9 |

Sałatka z rzodkwi i pomidorów 450 g

Składniki:

Soczewica zielona sucha 4 łyżki (50 g) => **2,5 WW**

Pomidory w zalewie (200 g)

Rzodkiew biała ¼ szt. (75 g)

Ogórek kiszony 1 średnia szt. (60 g)

Cebula ½ małej szt. (10 g)

Słonecznik 1 płaska łyżka (10 g)

Ugotować soczewicę czerwoną przez 15 min. Ogórki kiszony i cebulę pokroić w kostkę, zetrzeć na dużych oczkach rzodkiew, dodać soczewicę i pomidory krojone z zalewą. Połączyć razem składniki. Posypać słonecznikiem.

Ważne: Nasiona roślin strączkowych mają zwykle niski indeks glikemiczny. IG soczewicy zielonej wynosi 37, porcja 1 i ½ łyżki suchej soczewicy to 1 WW, po ugotowaniu porcja ta ma niski ładunek glikemiczny 4.

— DZIEŃ 9 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 284 kcal | Białko: 17 g | Tłuszcz: 9 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 445 mg | Sód: 328 mg | Fosfor: 315 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapki z pastą z twarogu i rzodkwi 240 g

Składniki:

Chleb żytni razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Twaróg półtłusty 3 łyżki (60 g)

Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)

Rzodkiew biała kawałek (30 g)

Szczypior 1 łyżeczka (2 g)

Bazylija szczypta

Pieprz szczypta

Sałata lodowa 1 liść (40 g)

Twaróg połączyć z jogurtem. Wkroić rzodkiew i szczypiorek. Doprawić szczyptą bazylii i pieprzem. Położyć twaróg na posmarowanych kanapkach, położyć sałatę.

Ważne: Kanapki są posiłkiem, który wpływa na kontrolowany wzrost poziomu glukozy. Kanapka zawsze powinna zawierać pieczywo razowe o niskim indeksie glikemicznym, dodatek białkowy, np. ser, jajko oraz porcję różnorodnych warzyw.

II Śniadanie

Energia: 105 kcal

Białko: 3 g

Tłuszcz: 4 g

Wymienniki
węglowodanowe: 0,25 WW

Potas: 550 mg

Sód: 398 mg

Fosfor: 85 mg

ŁG niski: 1

Kapuśniak jesienny 400 ml

Składniki:

Kapusta biała ½ szkl. (30 g)

Kapusta kiszona ½ szkl. (50 g)

Marchew 1 mała szt. (50 g) => **0,25 WW**

Pieczarka 2 szt. (40 g)

Seler naciowy ½ łodygi (30 g)

Cebula ½ małej szt. (10 g)

Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)

Czosnek 1 mały ząbek (2 g)

Woda 1 szkl. (240 ml)

Bazylija suszona ¼ łyżeczki (0,25 g)

Majeranek suszony szczypta

Pieprz czarny szczypta

Sól szczypta

Kapustę białą posiekać niezbyt drobno, dobrze opłukać pod bieżącą wodą. Na oliwie podsmżyć posiekane czosnek i cebulę. Zesklić, ale nie dopuścić do zarumienienia. Wkroić w plastry obrane pieczarki, lekko je zarumienić. Dolać zimnej wody, wrzucić pokrojoną w plastry marchew, posiekać gałązki selera, dodać posiekaną kapustę białą i gotować ok. 10 min., następnie dodać posiekaną kiszoną kapustę. Gotować 15 min., doprawić ziołami, pieprzem, solą.

Ważne: Zupa może być alternatywą dla II śniadania. Jeśli zupa składa się głównie z wysokobłonnikowych warzyw (np. kapustnych) i niewielkiej ilości włoścзыzny, ma bardzo niski ładunek glikemiczny i w niewielkim stopniu podniesie poziom glukozy.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|
| Energia: 397 kcal | Białko: 27 g | Tłuszcz: 17 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,75 WW |
| Potas: 937 mg | Sód: 474 mg | Fosfor: 365 mg | ŁG średni: 15 |

Kotlety na parze 100 g, kasza jęczmienna 75 g, surówka z kapusty i buraczków 170 g

Składniki:

- Filet z kurczaka ½ małej szt. (100 g)
- Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Kurkuma ¼ łyżeczki (0,25 g)
- Papryka słodka mielona ¼ łyżeczki (0,25 g)
- Tymianek szczypta
- Kasza jęczmienna łamana sucha 2 łyżki (30 g) => **2 WW**
- Woda do gotowania kaszy ⅔ szkl. (160 ml)

Surówka:

- Burak 1 średnia szt. (w łupinie 140 g) => **0,75 WW**
- Kapusta kiszona ½ szkl. (50 g)
- Natka pietruszki 1 łyżeczka (5 g)
- Kminek mielony szczypta
- Olej lniany tłoczony na zimno 1 łyżka (10 g)
- Bazylija suszona szczypta

Pierś z kurczaka pokroić na cienkie medaliony, przekrawając filet wzdłuż. Mięso lekko rozbić, posmarować oliwą, obłożyć cienko pokrojonymi plasterkami czosnku, oprószyć kurkumą, papryką słodką i tymiankiem. Schłodzić. Buraka w łupinie wstawić do gotowania na 30 min. Buraka ostudzić, obrać i pokroić na ćwiartki, a potem w plastry, połączyć buraka z kapustą kiszoną, doprawić kminkiem i natką pietruszki. Skropić olejem. Ugotować przez 15 min. kaszę,

zalewając wodą w proporcji 1:3 (kasza:woda). W trakcie gotowania kaszy ułożyć na garnku metalowy durszlak lub przestawkę do gotowania na parze i ułożyć rozbity filet z kurczaka.

Ważne: Warzywa korzeniowe po ugotowaniu szybciej ulegają trawieniu do glukozy, dlatego ich indeks glikemiczny jest wyższy. Buraki gotowane mają indeks glikemiczny 64, porcja 140 g obranego buraka to 1 WW, ma ona ładunek glikemiczny 7. Warto łączyć warzywa korzeniowe z kiszunkami i warzywami zielonymi, wtedy wolniej podnoszą poziom glukozy.

Podwieczorek

Energia: 84 kcal

Białko: 5 g

Tłuszcz: 1 g

Wymienniki węglowodanowe: 1 WW

Potas: 274 mg

Sód: 106 mg

Fosfor: 150 mg

ŁG niski: 5

Maślanka z mandarynką 157 g

Składniki:

Maślanka ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Mandarynka 1 mała szt. (waga ze skórką 70 g) => **0,5 WW**

Otręby owsiane 1 łyżka (7 g)

Mandarynkę podzielić na cząstki, pokroić je w kostkę i dodać do maślanki. Dodać otręby i wymieszać.

Ważne: Mandarynki mają niski indeks glikemiczny 42, porcja 2 małych obranych mandarynek 100 g to 1 WW, ładunek glikemiczny tej porcji to 4.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 314 kcal | Białko: 18 g | Tłuszcz: 12 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 767 mg | Sód: 540 mg | Fosfor: 414 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapki z pastą z sardynek i awokado 145 g, sałata z pomidorami 130 g

Składniki:

- Sardynki odsączone z zalewy (50 g)
- Awokado ¼ szt. (35 g)
- Pomidor 1 mała szt. (50 g)
- Sałata lodowa 2 liście (80 g)
- Chleb żytni razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Sardynki odcedzić z oliwy, rozgnieść je z ćwiartką awokado na pastę. Nakładać na pieczywo. Podawać z sałatą i pomidorem.

Ważne: Awokado to owoc bogaty w tłuszcze jednonienasycone, które korzystnie oddziałują na poziom cholesterolu, ¼ szt. awokado zastępuje w posiłku 1 łyżeczkę tłuszczu, np. oliwy.

— DZIEŃ 10 —

Śniadanie

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|---------------------------|-----------|
| Energia: | 292 kcal | Białko: | 17 g | Tłuszcz: | 9 g | Wymienniki węglowodanowe: | 2,5 WW |
| Potas: | 706 mg | Sód: | 328 mg | Fosfor: | 318 mg | ŁG niski: | 10 |

Kanapki z pastą z awokado 160 g, sałata lodowa z pomidorami 140 g

Składniki:

Twaróg półtłusty 3 łyżki (60 g)

Awokado ¼ szt. (35 g)

Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)

Bazylija szczypta

Chleb żytni razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Sałata lodowa 2 liście (80 g)

Pomidorki żółte koktajlowe 4 szt. (60 g)

Rozgnieść na pastę twaróg z ćwiartką awokado, dodać bazylię i natkę pietruszki. Nakładać na pieczywo. Podawać z sałatą i pomidorkami.

Ważne: Każdego dnia zalecane jest jadać warzywa z różnych grup kolorystycznych. Warto pamiętać o codziennym spożyciu zielonych warzyw liściastych, które zawierają najmniej węglowodanów. Do takich warzyw należą sałaty, natki pietruszki, koperku, szczypiorku, selera oraz warzywa kapustne.

II Śniadanie

| | | | |
|------------------|-------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 94 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 353 mg | Sód: 94 mg | Fosfor: 113 mg | ŁG niski: 3 |

Jogurt z gruszką i selerem naciowym 195 g

Składniki:

Jogurt naturalny ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Gruszka ¼ małej szt. (50 g) => **0,5 WW**

Seler naciowy 1 łodyga (60 g)

Jogurt przelać do miseczki. Dodać pokrojoną w kostkę gruszkę oraz drobno pokrojonego selera naciowego.

Ważne: Gruszka należy do owoców o niskim indeksie glikemicznym 42, porcja 100 g gruszki w skórce dostarcza 1 WW i ma ładunek glikemiczny 4.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 404 kcal | Białko: 32 g | Tłuszcz: 14 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,3 WW |
| Potas: 1313 mg | Sód: 1100 mg | Fosfor: 430 mg | ŁG średni: 12 |

Królik duszony z groszkiem 300 g, ziemniaki gotowane 2 szt. 120 g, surówka z kapusty białej 220 g

Składniki:

Królik udko (130 g)

Groszek zielony mrożony 1/3 szkl. (35 g) => **0,3 WW**

Woda 1/2 szkl. (120 g)

Bazylija świeża 1 garstka (5 g)

Masło 1 łyżeczka (5 g)

Ziemniaki (waga w skórce 180 g) => **2 WW**

Surówka:

Kapusta biała 1 szkl. (75 g)

Ogórek kiszony 1 szt. (80 g)

Papryka czerwona 1/5 szt. (30 g)

Marchew 1/2 małej szt. (25 g)

Cebula 1/2 małej szt. (12 g)

Olej lniany tłoczony na zimno 1/2 łyżeczki (2 g)

Pieprz szczypta

Udko z królika opłukać. Zeszklić cebulę na oleju rzepakowym, dodać udko i chwilę zeszklić. Następnie podlać 1/2 szkl. wody, dodać świeżą bazylię. Dusić pod przykryciem 30 min., po czym dodać masło i groszek. Poddusić jeszcze ok. 10 min., doprawić do smaku szczyptą soli. Ziemniaki ugotować w mundurkach i obrać po lekkim ostudzeniu.

Na surówkę: pokroić w cienkie piórka kapustę, paprykę, ogórka kiszzonego w cienkie plastry, zetrzeć na grubych oczkach marchew, cebulę pokroić w cienkie talarki i skropić olejem.

Ważne: Groszek zielony gotowany ma niski indeks glikemiczny 54. Porcja ½ szkl. (100 g) groszku to 1 WW, ładunek glikemiczny tej porcji to 6.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 98 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 5 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 350 mg | Sód: 3 mg | Fosfor: 29 mg | ŁG niski: 3 |

Grejpfrut z awokado 165 g

Składniki:

Grejpfrut ½ szt. (waga w skórce 200 g) => **1 WW**

Awokado ¼ szt. (35 g)

Grejpfruta pokroić w półplastry, awokado przekroić na pół, jedną część na ćwiartki i wydrążyć. Pokroić ćwiartkę awokado w plastry i poprzekładać z plasterkami grejpfruta.

Ważne: Grejpfrut należy do owoców o najniższym indeksie glikemicznym 25 i niższej zawartości cukrów, 1 mały grejpfrut po obraniu ważący 130 g dostarcza 1 WW i ma niski ładunek glikemiczny 3.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 307 kcal | Białko: 20 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 356 mg | Sód: 304 mg | Fosfor: 226 mg | ŁG niski: 3 |

Sałatka z makaronu z soczewicy i mozzarelli 280 g

Składniki:

Makaron z czerwonej soczewicy 5 głębokich łyżek (40 g) => **1,6 WW**

Ser mozzarella 1/3 szt. (40 g)

Pomidorki żółte koktajlowe 4 szt. (60 g)

Sałata rzymska 1/2 główki (50 g)

Cebula 1/2 małej szt. (12 g)

Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)

Sos vinaigrette:

Olej lniany tłoczony na zimno 1/2 łyżeczki (2 g)

Musztarda 1/2 łyżeczki (4 g)

Sok z cytryny 1 łyżka (5 g)

Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)

Pieprz szczypta

Makaron ugotować al dente. Ostudzić. Mozzarellę pokroić w kostkę, pomidory i cebulę czerwoną drobno posiekać, dodać ugotowany makaron, pokrojone pomidorki koktajlowe i posiekaną sałatę rzymską. Skropić sałatkę sosem vinaigrette, posypać bazylią oraz natką pietruszki.

Ważne: Makaron z soczewicy ma niski indeks glikemiczny 21, zawiera mniej węglowodanów niż makaron ze zbóż, porcja 3 łyżek suchego makaronu z soczewicy (25 g) to 1 WW, porcja ta po ugotowaniu ma ładunek glikemiczny 2.

— DZIEŃ 11 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 305 kcal | Białko: 14 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 381 mg | Sód: 619 mg | Fosfor: 334 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapki z mozzarellą 100 g, sałata rzymska z sosem vinaigrette 85 g

Składniki:

Chleb żytni razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Ser mozzarella ⅓ szt. (40 g)

Sałata rzymska ½ główki (50 g)

Cebula ½ małej szt. (12 g)

Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)

Sos vinaigrette:

Olej lniany tłoczony na zimno ½ łyżeczki (2 g)

Musztarda ½ łyżeczki (4 g)

Sok z cytryny 1 łyżeczka (5 g)

Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)

Pieprz szczypta

Mozzarellę pokroić w plastry i położyć na pieczywie. Posiekać w piórka sałatę rzymską, dodać posiekaną w piórka cebulę i oliwki. Skropić sałatkę sosem vinaigrette. Posypać natką pietruszki.

Ważne: Sos vinaigrette do sałatek można przygotować w większej ilości, wymieszać należy: ½ szkl. oleju, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki musztardy, sok z 2 cytryn, suszone zioła,

jak bazylią, oregano, inne ulubione zioła, szczypta soli. Sos należy przelać do ciemnej butelki i przechowywać zakręconą w lodówce. Do sałatki należy używać 1 łyżki sosu.

II Śniadanie

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|---------------------------|------|
| Energia: | 107 kcal | Białko: | 11 g | Tłuszcz: | 2 g | Wymienniki węglowodanowe: | 1 WW |
| Potas: | 559 mg | Sód: | 181 mg | Fosfor: | 130 mg | ŁG niski: | 7 |

Sałatka melonowa z tuńczykiem 235 g

Składniki:

Melon żółty 1 plaster (waga ze skórą 260 g) => **1 WW**

Ogórek zielony obrany ¼ szt. (50 g)

Tuńczyk w sosie własnym 2 łyżki (40 g)

Jogurt naturalny 1 łyżeczka (10 g)

Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)

Melona obrać, wydrążyć pestki, a następnie razem z ogórkiem zielonym pokroić w kostkę, dodać odsączonego tuńczyka w sosie własnym, posiekaną natkę pietruszki. Połączyć z jogurtem.

Ważne: Melon ma średni indeks glikemiczny 65, 1 obrany plaster melona (130 g) to 1 WW, porcja ta ma ładunek glikemiczny 7.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|-----------------------------------|
| Energia: 402 kcal | Białko: 30 g | Tłuszcz: 13 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,25 WW |
| Potas: 1336 mg | Sód: 506 mg | Fosfor: 525 mg | ŁG średni: 13 |

Kotlety z tuńczyka w sosie pomidorowym 300 g, brokuł gotowany na parze 150 g

Składniki:

- Tuńczyk w sosie własnym 3 łyżki (60 g)
- Płatki owsiane 3 głębokie łyżki (30 g) => **2 WW**
- Cebula ½ małej szt. (12 g)
- Jajko ½ średniej szt. (30 g)
- Rozmaryn szczypta
- Kolendra mielona szczypta
- Brokuł ⅓ szt. (150 g)

Sos:

- Pomidory w kawałkach konserwowe (100 g)
- Woda ¼ szkl. (60 ml)
- Marchew 1 mała szt. (50 g) => **0,25 WW**
- Seler kawałek (20 g)
- Cebula ½ małej szt. (12 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Bazylija szczypta

Przygotować sos: zeszkląć ½ posiekanej cebuli, dodać następnie startą włoszczyznę, ¼ szkl. wody, bazylię i dusić 10 min., następnie dodać pomidory krojone z zalewą i gotować kolejne 10 min. Następnie odstawić sos na później. Odsączonego tuńczyka przełożyć do miseczki, wkroić cebulę, dodać zmielone płatki owsiane, wbić jajko, dodać zioła. Wyrobić masę i uformować pulpety. Gotować je na przystawce na

parze razem z różyczkami brokułu 10 min. Dodać gotowe pulpety do sosu i razem podgrzać.

Ważne: Płatki owsiane tradycyjne należą do produktów zbożowych o średnim indeksie glikemicznym 59, porcja 1 i ½ łyżki (15 g) płatków owsianych to 1 WW, porcja ta ma niski ładunek glikemiczny 6.

Podwieczorek

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 131 kcal | Białko: 11 g | Tłuszcz: 7 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,5 WW |
| Potas: 281 mg | Sód: 259 mg | Fosfor: 206 mg | ŁG niski: 3 |

Sałatka z melonem i mozzarellą 160 g

Składniki:

- Melon żółty ½ plastra (waga ze skórą 130 g) => **0,5 WW**
- Ogórek zielony obrany ¼ szt. (50 g)
- Ser mozzarella ⅓ szt. (40 g)
- Sok z cytryny 1 łyżka (6 g)

Melona i ogórka pokroić w dużą kostkę, dodać mozzarellę pokrojoną w drobną kostkę. Skropić sokiem z cytryny.

Ważne: Sałatki owocowo-warzywne, które zawierają 0,5–1 WW mają niski lub średni ładunek glikemiczny, czyli w sposób umiarkowany wpływają na poziom glikemii. Im więcej warzyw, a mniej owoców w takim posiłku, tym niższy ładunek glikemiczny.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 269 kcal | Białko: 14 g | Tłuszcz: 7 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 761 mg | Sód: 1012 mg | Fosfor: 301 mg | ŁG niski: 10 |

Jajko sadzone na szpinaku 200 g, pieczywo razowe 1 i ½ kromki 60 g, ogórek kiszony 1 szt. 40 g

Składniki:

- Jajka 1 szt. (65 g)
- Pomidory w kawałkach konserwowe (100 g)
- Szpinak mrożony liściasty 2 brykiety (40 g)
- Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)
- Bazylia szczypta
- Kolendra szczypta
- Ogórek kiszony 1 mała szt. (40 g)
- Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Szpinak dusić na małej ilości wody 3–4 min., wcisnąć ząbek czosnku, doprawić ziołami, dodać pomidory z zalewą. Wbić jajko i dusić pod przykryciem 3 min. Wyjąć, kiedy żółtko lekko się zetnie. Podawać z plasterkami ogórka kiszzonego i pieczywem.

Ważne: Jajko gotowane jest dobrym źródłem białka i niskotłuszczowym oraz niskokalorycznym produktem, dlatego jest sycące i dobrze sprawdza się w diecie redukcyjnej.

— DZIEŃ 12 —

Śniadanie

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|---------------------------|-----------|
| Energia: | 300 kcal | Białko: | 10 g | Tłuszcz: | 10 g | Wymienniki węglowodanowe: | 3,5 WW |
| Potas: | 721 mg | Sód: | 828 mg | Fosfor: | 276 mg | ŁG średni: | 14 |

Kanapka z pastą z ciecierzycy 110 g, surówka z kapusty kiszonej 110 g

Składniki:

Ciecierzycy sucha 1 płaska łyżka (20 g) => **1 WW**

Woda z gotowania ciecierzycy 3–4 łyżki

Pomidor suszony w oliwie ½ szt. (10 g)

Sezam 1 łyżka (10 g)

Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)

Kmin rzymski szczypta

Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Kapusta kiszona 1 garść (50 g)

Seler naciowy 1 łodyga (60 g)

Koper 1 łyżeczka (2 g)

Ciecierzycę namoczyć na 8 godz., a następnie ugotować 40 min. z dodatkiem kminu rzymskiego. Zachować wodę z ciecierzycy, odsączyć ciecierzycę. Na patelni podprażyć na złoto sezam, ale nie przypalić, żeby nie był gorzki. Po ostudzeniu zmielić w malakserze na mąkę, dodać ciecierzycę, kilka łyżek wody z gotowania ciecierzycy, pomidory suszone lekko odsączone z oliwy, ząbek czosnku. Miksować składniki do uzyskania konsystencji gładkiej pasty. Nakładać na pieczywo. Podawać z posiekaną kapustą kiszoną, selerem naciowym z dodatkiem koperku.

Ważne: Indeks glikemiczny ciecierzycy wynosi 36, dodatek do posiłku 20 g suchej

ciężcy (po ugotowaniu ok. 50 g) umiarkowanie wpływa na poziom glikemii, ładunek glikemiczny tej porcji to 4.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 137 kcal | Białko: 19 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 0,4 WW |
| Potas: 227 mg | Sód: 503 mg | Fosfor: 257 mg | ŁG niski: 1 |

Serek wiejski z sałatą i koperkiem 195 g

Składniki:

Serek wiejski lekki 1 mały kubek (150 g) => **0,4 WW**

Sałata lodowa 1 liść (40 g)

Koper 1 łyżka (6 g)

Do serka wiejskiego wkroić w paski sałatę i koper.

Ważne: Serek wiejski zawiera niewielki odsetek węglowodanów, ale spożycie 1 kubeczka serka wymaga policzenia zawartych w nim węglowodanów, serek wiejski ma indeks glikemiczny 27,1 mały kubek 150 g serka wiejskiego to niecałe 0,5 WW, porcja ta ma niski ładunek glikemiczny 1.

Obiad

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|---------|----------|--------|---------------------------|-----------|
| Energia: | 398 kcal | Białko: | 17 g | Tłuszcz: | 19 g | Wymienniki węglowodanowe: | 2,5 WW |
| Potas: | 1008 mg | Sód: | 1353 mg | Fosfor: | 230 mg | ŁG średni: | 13 |

Sałatka śledziowa pod pierzynką 420 g

Składniki:

- Śledź matias 1 średni płat (80 g)
- Ziemniaki (waga w skórce 180 g) => **2 WW**
- Burak ½ średniej szt. (w łupinie 90 g) => **0,5 WW**
- Seler naciowy 1 łodyga (60 g)
- Ogórek kiszony 1 mała szt. (40 g)
- Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)
- Majonez ⅓ łyżeczki (3 g)
- Musztarda ½ łyżeczki (4 g)
- Kolendra mielona szczypta
- Majeranek szczypta
- Pieprz szczypta

Ziemniaki ugotować w mundurkach. Ostudzić i obrać ze skórki. Pokroić w ćwiartki. Śledzia pokroić w cienkie paski, ułożyć na ziemniakach. Oprószyć kolendrą mieloną, majerankiem, pieprzem. Buraki ugotować w łupinach, po ostudzeniu obrać razem z selerem naciowym i ogórkiem kiszonym i pokroić w kostkę. Warzywa ułożyć na wierzchu i połączyć jogurtem połączonym z musztardą i majonezem.

Ważne: Ziemniaki gotowane mają średni indeks glikemiczny 49, porcja 2 małych ziemniaków obranych o wadze 120 g to niski ładunek glikemiczny 10, jest to porcja, która nie powoduje dużego wzrostu glikemii poposiłkowej. Ziemniaki mniej rozdrobnione mają niższy indeks glikemiczny, ponieważ wymagają dłuższego trawienia w przewodzie pokarmowym.

Podwieczorek

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 114 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,5 WW |
| Potas: 381 mg | Sód: 47 mg | Fosfor: 147 mg | ŁG niski: 5 |

Jogurt z bananem 155 g

Składniki:

Jogurt naturalny ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Banan ½ małej szt. (waga w skórce 80 g) => **1 WW**

Otręby pszenne 1 łyżka (4 g)

Jogurt przelać do miseczki. Dodać pokrojonego niezbyt dojrzałego banana i wsypać otręby.

Ważne: Banan jest bogaty w węglowodany i ma średni indeks glikemiczny 47. Porcja 50 g obranego banana to 1 WW, porcja ta ma niski ładunek glikemiczny 5. Wybieraj owoce niedojrzałe, ich indeks glikemiczny będzie niższy niż owoców miękkich i dojrzałych.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 266 kcal | Białko: 21 g | Tłuszcz: 6 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,1 WW |
| Potas: 629 mg | Sód: 330 mg | Fosfor: 348 mg | ŁG niski: 10 |

Twarożek chrzanowy, chleb żytni razowy 40 g, sałata lodowa 80 g

Składniki:

Twaróg półtłusty 4 łyżki (80 g)

Jogurt naturalny 2 łyżki (40 g)

Burak ½ średniej szt. (w łupinie 90 g) => **0,5 WW**

Chrzan 1 łyżeczka (10 g)

Sałata lodowa 2 liście (80 g)

Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Twaróg połączyć z jogurtem i chrzaniem. Dodać ugotowanego i pokrojonego w kostkę buraka. Podawać z pieczywem i sałatą.

Ważne: 70 g obranego buraka gotowanego zwiększa ilość węglowodanów w posiłku o 0,5 WW. Ładunek glikemiczny 70 g buraka to 3, oznacza to niewielki wpływ na poziom glikemii.

— DZIEŃ 13 —

Śniadanie

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 287 kcal | Białko: 15 g | Tłuszcz: 11 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,6 WW |
| Potas: 466 mg | Sód: 825 mg | Fosfor: 471 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapki z serem typu szwajcarskiego i pieczarkami 180 g

Składniki:

Ser żółty typu szwajcarskiego 2 plastry (40 g)

Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**

Pieczarki 2 szt. (40 g)

Papryka żółta ¼ szt. (40 g)

Pieczarki umyć, nie obierać i pokroić w plastry. Położyć na pieczywo ser, pieczarki i paprykę.

Ważne: Pieczarki są dobrym źródłem wody i błonnika, można je wykorzystać na surowo jako smaczny dodatek do kanapek i sałatek.

II Śniadanie

| | | | |
|-------------------|-------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 112 kcal | Białko: 5 g | Tłuszcz: 3 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 509 mg | Sód: 300 mg | Fosfor: 107 mg | ŁG niski: 4 |

Pasta z ciecierzycy z pałeczkami z warzyw 230 g

Składniki:

Ciecierzycy sucha 1 płaska łyżka (20 g) => **1 WW**

Woda z gotowania ciecierzycy 3–4 łyżki

Pomidor suszony w oliwie ½ szt. (10 g)

Czosnek surowy 1 mały ząbek (2 g)

Kmin rzymski szczypta

Seler naciowy 1 łodyga (60 g)

Ogórek zielony sałatkowy ¼ szt.(50 g)

Ciecierzycę namoczyć na 8 godz., a następnie ugotować 40 min. z dodatkiem kminu rzymskiego. Zachować wodę z ciecierzycy, odsączyć ciecierzycę. Po ostudzeniu zmielić w malakserze ciecierzycę, kilka łyżek wody z gotowania ciecierzycy, pomidory suszone lekko odsączone z oliwy, ząbek czosnku. Miksować składniki do uzyskania konsystencji gładkiej pasty. Podawać z pałeczkami warzyw.

Ważne: Humus, czyli pastę z ciecierzycy można wykorzystać jako dip do różnego rodzaju warzyw: surowych i pieczonych. Jest to przykład niskowęglowodanowej przekąski o niskim ładunku glikemicznym, którą można spożywać, jeśli mamy przed posiłkiem wyższy poziom glikemii.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 310 kcal | Białko: 28 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,4 WW |
| Potas: 850 mg | Sód: 145 mg | Fosfor: 267 mg | ŁG niski: 7 |

Rosół z makaronem z soczewicy 400 ml

Składniki:

Kurczak pierś (100 g)

Wołowina pręga (60 g)

Woda 500–600 ml

Marchew 1 mała szt. (50 g) => **0,25 WW**

Pasternak 1 mała szt. (40 g) => **0,5 WW**

Seler kawałek (20 g)

Kapusta pekińska 1 liść (50 g)

Por kawałek (25 g)

Makaron z czerwonej soczewicy suchy 5 głębokich łyżek (40 g) => **1,6 WW**

Lubczyk 1 gałązka

Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)

Liść laurowy 1 szt.

Kurkuma szczypta

Sól do smaku

Pierś z kurczaka i wołowinę pokroić na mniejsze kawałki. Wstawić do gotowania na 0,5 l wody z dodatkiem kurkumy, soli, liścia laurowego. Po upływie 30 min. dodać pokrojone na ćwiartki marchew, seler i pietruszkę. Gotować mięso i warzywa razem przez następne 15 min. Tuż przed odstawieniem dodać pokrojoną kapustę pekińską i ugotowany al dente makaron. Część kurczaka (50 g ugotowanego) pozostawić do pasty na kolację. Podawać zupę z mięsem, makaronem i warzywami.

Ważne: Rosół tradycyjny wpływa na szybki wzrost glikemii, ponieważ zawiera drobny

makaron o wysokim indeksie glikemicznym. Indeks glikemiczny tego posiłku można zmodyfikować poprzez dodatek porcji mięsa i kapusty pokrojonej w piórka oraz makaronu o niskim indeksie glikemicznym.

Podwieczorek

Energia: 184 kcal Białko: 5 g Tłuszcz: 12 g Wymienniki węglowodanowe: 1 WW

Potas: 300 mg Sód: 11 mg Fosfor: 114 mg **ŁG niski: 4**

Mandarynka z orzechami 140 g

Składniki:

Mandarynka 2 szt. (waga ze skórką 140 g) => **1 WW**

Orzechy włoskie 3 szt. (12 g)

Migdały 5 szt. (7 g)

Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Mandarynki podzielić na cząstki, dodać pokruszone orzechy, migdały i połączyć z jogurtem.

Ważne: Mandarynki mają niski indeks glikemiczny 42, porcja 2 małych obranych mandarynek 100 g to 1 WW, ładunek glikemiczny tej porcji to 4.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 299 kcal | Białko: 22 g | Tłuszcz: 8 g | Wymienniki węglowodanowe: 2,5 WW |
| Potas: 695 mg | Sód: 379 mg | Fosfor: 291 mg | ŁG niski: 10 |

Kanapka z pastą drobiową z sałatą i pomidorem 264 g

Składniki:

- Kurczak pierś gotowana z rosółu (50 g)
- Masło 1 łyżeczka (5 g)
- Koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka (15 g)
- Musztarda ½ łyżeczki (4 g)
- Bazyliia szczypta
- Chleb razowy 1 i ½ kromki (60 g) => **2,5 WW**
- Sałata lodowa 2 liście (80 g)
- Pomidor czerwony 1 mała szt. (50 g)

Ugotowaną pierś z kurczaka zmiksować z dodatkiem masła, musztardy i koncentratu pomidorowego, ziół. Pastę nakładać na pieczywo. Warzywa położyć na kanapki.

Ważne: Makaron z pszenicy durum ma niższy indeks glikemiczny 43 niż makarony domowej produkcji (indeks glikemiczny 82) oraz makarony z pszenicy zwyczajnej. Porcja 30 g suchego makaronu to 2 WW, zastępuje 2 cienkie kromki chleba żytniego razowego (50 g) i ma taki sam niski ładunek glikemiczny.

— DZIEŃ 14 —

Śniadanie

| | | | | | | | |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|---------------------------|--------|
| Energia: | 294 kcal | Białko: | 20 g | Tłuszcz: | 12 g | Wymienniki węglowodanowe: | 1,6 WW |
| Potas: | 777 mg | Sód: | 393 mg | Fosfor: | 364 mg | ŁG niski: | 7 |

Jajecznica ze szpinakiem 175 g, chleb żytni razowy 1 kromka 40 g, pomidor malinowy 200 g

Składniki:

- Jajko 2 szt. (120 g)
- Szpinak mrożony 2 brykiety (60 g)
- Cebula 1 mała szt. (50 g)
- Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)
- Bazyliia suszona szczypta
- Pomidor malinowy 1 duża szt. (200 g)
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Na wodzie podduścić 1 min. szpinak, następnie dodać roztrzepane widelcem jajka, usmażyć, aby jajko było lekko ścięte. Po wyjęciu posypać posiekaną natką pietruszki, szczyptą soli i bazylii. Podawać z pokrojonym w ćwiartki pomidorem.

Ważne: Warzywa mrożone takie jak szpinak, w porze jesienno-zimowej są pełnowartościowym źródłem substancji antyoksydacyjnych i witamin, które można stosować zamiast warzyw surowych.

II Śniadanie

| | | | |
|------------------|-------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 96 kcal | Białko: 4 g | Tłuszcz: 5 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 273 mg | Sód: 48 mg | Fosfor: 120 mg | ŁG niski: 2 |

Jogurt z suszoną morelą 110 g

Składniki:

Jogurt naturalny ½ kubka (100 g) => **0,5 WW**

Morela suszona 2 małe szt. (8 g) => **0,5 WW**

Siemię lniane 1 łyżeczka (3 g)

Jogurt przelać do miseczki. Morele pokroić w paski i dodać siemię lniane.

Ważne: Morele suszone mają niski indeks glikemiczny 32, ale zawierają dużo węglowodanów w małej objętości produktu, ponieważ pozbawione są wody, zachowując tę samą ilość cukrów. Porcja 4 małych moreli suszonych o wadze 16 g to 1 WW, ładunek glikemiczny tej porcji to 3.

Obiad

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Energia: 406 kcal | Białko: 28 g | Tłuszcz: 12 g | Wymienniki węglowodanowe: 2 WW |
| Potas: 2327 mg | Sód: 1210 mg | Fosfor: 507 mg | ŁG niski: 8 |

Strogonoff wegetariański z pęczakiem 450 g, surówka z kapusty pekińskiej 250 g

Składniki:

- Gulasz sojowy granulat (35 g) => **1 WW**
- Woda do gotowania granulatu 1 i ½ szkl. (360 ml)
- Pęczak jęczmienny suchy 1 i ½ głębokiej łyżki (20 g) => **1 WW**
- Pomidory w zalewie (100 g)
- Pieczarki 4 szt. (80 g)
- Papryka czerwona ½ szt. (30 g)
- Cebula 1 mała szt. (25 g)
- Koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka (15 g)
- Olej rzepakowy 1 i ½ łyżeczki (7 g)
- Natka pietruszki 1 łyżeczka (6 g)
- Majeranek szczypta
- Pieprz ziołowy szczypta

Surówka:

- Kapusta pekińska 2 liście (100 g)
- Ogórek kiszony 1 szt. (80 g)
- Papryka czerwona ½ szt. (30 g)
- Marchew ½ małej szt. (25 g)
- Cebula ½ małej szt. (12 g)
- Olej lniany tłoczony na zimno ½ łyżeczki (2 g)
- Pieprz szczypta

Zagotować wodę w garnku i dodać przed zagotowaniem kurkumę i gałązkę lubczyku lub susz warzywny, aby powstał bulion. Ugotować w nim granulę sojową wg przepisu na opakowaniu, w trakcie gotowania dodać pęczak. Odcedzić po ugotowaniu. Cebulę posiekaną w kostkę poddusić na oleju, dodając następnie pieczarki pokrojone w plastry, paprykę w paski, granulę sojową, podlać wodą i gotować 10 min. Następnie dodać koncentrat pomidorowy i pomidory konserwowe. Dusić wolno 10–15 min. z dodatkiem majeranku i pieprzu zielenego. Po nałożeniu na talerz doprawić natką pietruszki.

Ważne: Granulę sojową może być dobrym zamiennikiem białka zwierzęcego, ma średni indeks glikemiczny 59, porcja 30 g suchego granulatu sojowego to 1 WW, porcja ta ma ładunek glikemiczny 6.

Podwieczorek

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
| Energia: 99 kcal | Białko: 2 g | Tłuszcz: 4 g | Wymienniki węglowodanowe: 1 WW |
| Potas: 216 mg | Sód: 30 mg | Fosfor: 67 mg | ŁG niski: 1 |

Surówka z jabłka i orzechów włoskich 140 g

Składniki:

Jabłko 1 mała szt. (waga ze skórką 140 g) => **1 WW**

Seler 1 plaster (20 g)

Jogurt naturalny 1 łyżka (20 g)

Orzechy włoskie 1 szt. (4 g)

Jabłko pokroić w plastry, a następnie w zapałkę, dodać pokrojony w ten sam sposób seler i orzechy włoskie. Wymieszać z jogurtem naturalnym.

Ważne: Jabłka są jednym z bardziej zalecanych owoców dla diabetyków, ponieważ zawierają pektyny, czyli frakcję błonnika spowalniającą wchłanianie glukozy.

Jabłka zawierają stosunkowo niewiele węglowodanów w porównaniu z takimi owocami jak winogrono, banan czy melon.

Kolacja

| | | | |
|-------------------|--------------|----------------|----------------------------------|
| Energia: 326 kcal | Białko: 22 g | Tłuszcz: 12 g | Wymienniki węglowodanowe: 1,6 WW |
| Potas: 872 mg | Sód: 391 mg | Fosfor: 378 mg | ŁG niski: 7 |

Sałatka z fasoli szparagowej 250 g, chleb żytni razowy 1 kromka 40 g

Składniki:

- Kurczak filet ¼ małej szt. (50 g)
- Fasola szparagowa zielona mrożona ½ szkl. (50 g)
- Pomidory w zalewie (100 g)
- Ser szwajcarski 1 plaster (20 g)
- Koncentrat pomidorowy 1 łyżeczka (15 g)
- Cebula ½ małej szt. (10 g)
- Olej rzepakowy 1 łyżeczka (5 g)
- Natka pietruszki 1 łyżka (10 g)
- Papryka mielona słodka szczypta
- Pieprz czarny szczypta
- Chleb razowy 1 kromka (40 g) => **1,6 WW**

Fasolkę szparagową i pokrojonego w kostkę kurczaka ugotować na parze 10 min. Po ostudzeniu połączyć je z olejem, pomidorami z zalewą i koncentratem pomidorowym, dodać posiekaną cebulę, paprykę słodką, pieprz. Pokroić w paseczki plaster sera i posypać po wierzchu.

Ważne: Sery typu szwajcarskiego to przyjemne w smaku sery podpuszczkowe. Zawierają ok. 30% tłuszczu, plaster takiego sera o wadze 20 g ma 3 g tłuszczu i może być dodatkiem zbilansowanego posiłku.

Notatki

wpisz wyniki swoich badań, wklej ciekawe przepisy zdrowych potraw

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

