








Dieta dla osoby chorującej na cukrzycę typu 2*

około 1200 kcal około 1500 kcal około 1800 kcal Wybrane porcje** spożywaj w 5 posiłkach; w celu urozmaicenia diety - codziennie wybieraj inne porcje z każdej grupy produktów żywnościowych.

Uwaga: produkty suche, przed gotowaniem

Produkty zbożowe CODZIENNIE ZJEDZ 4 PORCJE	Produkty zbożowe CODZIENNIE ZJEDZ 5 PORCJI	Produkty zbożowe CODZIENNIE ZJEDZ 6 PORCJI	 2 kopaiste łyżki płatków owsianych (30g) węglowodanów 19g 110 kcal	 3 płaskie łyżki ryżu brązowego (30g) węglowodanów 20g 100 kcal	 3 kopaiste łyżki makaronu (30g) węglowodanów 23g 100 kcal	 3 płaskie łyżki kaszy gruboziarnistej (30g) węglowodanów 20g 100 kcal	 4 płaskie łyżki mąki (30g) węglowodanów 19g 100 kcal	 1 kromka chleba żytniego pełnoziarnistego (40g) węglowodanów 19g 95 kcal	 4 kromki chleba chrupkiego (30g) węglowodanów 22g 110 kcal
--	--	--	--	---	--	--	---	---	---

Uwaga: warzywa i ziemniaki surowe i po oczyszczeniu

Warzywa CODZIENNIE ZJEDZ 4 PORCJE	Warzywa CODZIENNIE ZJEDZ 4 PORCJE	Warzywa CODZIENNIE ZJEDZ 4 PORCJE	 kawałki (250g) węglowodanów 7g 55 kcal	 fasolka szparagowa (200g) węglowodanów 7g 54 kcal	 brokuły (200g) węglowodanów 6g 54 kcal	 włoszczyzna (200g) węglowodanów 8g 50 kcal	 2 pomidory (300g) węglowodanów 7g 45 kcal	 1 ziemniak (70g) nie więcej niż 1 sztuka/dzień węglowodanów 12g 54 kcal	 papyrka (200g) węglowodanów 9g 56 kcal
---	---	---	--	--	---	---	--	---	---

Uwaga: owoce surowe - produkt rynkowy

Owoce CODZIENNIE ZJEDZ 3 PORCJE	Owoce CODZIENNIE ZJEDZ 3 PORCJE	Owoce CODZIENNIE ZJEDZ 3 PORCJE	 kiwi (100g) węglowodanów 10g 48 kcal	 7 truskawek świeżych lub mrożonych (100g) węglowodanów 5g 27 kcal	 jagody świeże lub mrożone (100g) węglowodanów 9g 45 kcal	 1/2 jabłka (100g) węglowodanów 7g 34 kcal	 porzeczki czarne świeże lub mrożone (100g) węglowodanów 7g 35 kcal	 1/4 grejfruta (100g) węglowodanów 5g 23 kcal
---	---	---	---	--	---	--	---	---

Produkty mleczne CODZIENNIE ZJEDZ 1,5 PORCJI	Produkty mleczne CODZIENNIE ZJEDZ 2 PORCJE	Produkty mleczne CODZIENNIE ZJEDZ 2,5 PORCJI	 ser biały chudy lub półtłusty (80g) węglowodanów 3g 80-100 kcal	 szklanka kefiru 0%, 0,5% lub 1% tłuszczu (250g) węglowodanów 12g 80-105 kcal	 3/4 szklanki jogurtu naturalnego 0%, 0,5% lub 1% tłuszczu (200g) węglowodanów 12g 84-102 kcal	 twarożek homogenizowany lub ziarnisty 0-3% tłuszczu (100g) węglowodanów 3g 74-100 kcal	 szklanka maślanki 0,5% tłuszczu (250ml) węglowodanów 12g 92 kcal	 szklanka mleka 0% lub 0,5% tłuszczu (250ml) węglowodanów 13g 86-98 kcal
--	--	--	--	---	--	---	---	--

Mięso i zamienniki CODZIENNIE ZJEDZ 1 PORCJĘ	Mięso i zamienniki CODZIENNIE ZJEDZ 1 PORCJĘ	Mięso i zamienniki CODZIENNIE ZJEDZ 1 PORCJĘ	 tłusta ryba morska filet (150g); 2 x tydzień 300 kcal	 chuda ryba filet (150g); 100-150 kcal	 pierś kurczaka lub indyka (150g) 150-200 kcal	 chuda wołowina, cielęcina, schab; 1 kotelet (150g) 150-200 kcal	 chuda szynka (5 plasterków), połowica również drobiowa (15 plasterków) (150g) 120-140 kcal	 jaja kurze 2 sztuki/tydzień (120g) 150 kcal	 fasola, groch, soczewica, soja (40g) węglowodanów 7-20g 115-150 kcal
--	--	--	---	---	---	--	---	---	---

Tłuszcze roślinne CODZIENNIE ZJEDZ 1,5 PORCJI	Tłuszcze roślinne CODZIENNIE ZJEDZ 2,5 PORCJI	Tłuszcze roślinne CODZIENNIE ZJEDZ 3,5 PORCJI	 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek (15g) 135 kcal	 2 płaskie łyżki margaryny mlekowej o obniżonej zawartości tłuszczu (30g) 135 kcal	Napoje bez dodatku cukru CODZIENNIE WYPIJ 5 SZKLANEK (5x250ml)				
				 woda mineralna	 herbata ziołowa	 herbata owocowa	 herbata lub kawa	 kawa zbożowa	

Przyprawy

 ziola świeże i suszone (np. majeranek, tymianek, bazylia, oregano)	 sok z cytryny	 cebula	 czosnek	 ocet winny, koncentrat pomidorowy, chrzan
---	--	---	--	--

*bez mikroalbuminurii
**jedną porcję możesz dzielić na kilka części

AKADEMIA SKUTECZNEJ SAMOKONTROLI W CUKRZYCY



GLUCOSENSE®

GLUCOSENSE®
pro