

AKADEMIA SKUTECZNEJ SAMOKONTROLI W CUKRZYCY

Dieta dla osób
chorujących na
cukrzycę typu 2*

dieta 1200 kcal

dieta 1500 kcal

dieta 1800 kcal

Zdrowe żywienie w cukrzycy

Lista wymienników 1 porcji produktów** z poszczególnych grup produktów spożywczych - uzupełnie i integralna część planszy.

Dieta dla osoby chorującej na cukrzycę typu 2*

Wskazania: dieta 1200 kcal, dieta 1500 kcal, dieta 1800 kcal

Wymiar: 200 mm x 140 mm (format A5)

Wskazania: dieta 1200 kcal, dieta 1500 kcal, dieta 1800 kcal

Produkty zbożowe (bez dodatków)	Produkty drożdżowe (bez dodatków)	Produkty drożdżowe (z dodatkami)	Produkty drożdżowe (z dodatkami)	Produkty drożdżowe (z dodatkami)	Produkty drożdżowe (z dodatkami)	Produkty drożdżowe (z dodatkami)	Produkty drożdżowe (z dodatkami)	Produkty drożdżowe (z dodatkami)	Produkty drożdżowe (z dodatkami)
Chleb (100g)	Chleb (100g)	Chleb (100g)	Chleb (100g)	Chleb (100g)	Chleb (100g)	Chleb (100g)	Chleb (100g)	Chleb (100g)	Chleb (100g)
...

AKADEMIA SKUTECZNEJ SAMOKONTROLI W CUKRZYCY

ixell GLUCOSENSE GLUCOSENSE pro



Dieta dla osoby chorującej na cukrzycę typu 2*

około 1200 kcal	około 1500 kcal	około 1800 kcal		
Produkty zbożowe CODZIENNIE ZJEDZ 4 PORCJE	Produkty zbożowe CODZIENNIE ZJEDZ 5 PORCJI	Produkty zbożowe CODZIENNIE ZJEDZ 6 PORCJI	2 kopsiate łyżki płatków owsianych (30g) węglowodanów 19g 110 kcal	3 płaskie łyżki ryżu brązowego (30g) węglowodanów 20g 100 kcal
Warzywa CODZIENNIE ZJEDZ 4 PORCJE	Warzywa CODZIENNIE ZJEDZ 4 PORCJE	Warzywa CODZIENNIE ZJEDZ 4 PORCJE	kalafior (250g) węglowodanów 7g 55 kcal	fasolka szparagowa (200g) węglowodanów 7g 54 kcal
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
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
Mięso i zamienniki CODZIENNIE ZJEDZ 1 PORCJĘ	Mięso i zamienniki CODZIENNIE ZJEDZ 1 PORCJĘ	Mięso i zamienniki CODZIENNIE ZJEDZ 1 PORCJĘ	tłusta ryba morska fileć (150g); 2 x tydzień 300 kcal	chuda ryba fileć (150g); 100-150 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 miękkiej o obniżonej zawartości tłuszczu (30g) 135 kcal

*bez mikroalbuminurii

Prawa autorskie:

prof. dr hab. Wiktor B. Szostak
mgr inż. Aleksandra Cichocka

z Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dr med. A. Szczygła w Warszawie

**AKADEMIA SKUTECZNEJ
SAMOKONTROLI W CUKRZYCY**

iXell

iXell
audio

GLUCOSENSE

GLUCOSENSE
pro



Uwaga: produkty suche, przed gotowaniem

**3 kopiaiste 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

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

papryka (200g)
węglowodanów 9g
56 kcal

Uwaga: owoce surowe - produkty rynkowe

**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

**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

**pieś kurczaka
lub indyka (150g)**
150-200 kcal

**chuda wołowina, cielęcina,
schab;
1 kotlet (150g)**
150-200 kcal

**chuda szynka (5 plasterków),
połędwica 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

Napoje bez dodatku cukru

CODZIENNIE WYPIJ 5 SZKLANEK (5x250ml)

woda mineralna

herbata ziołowa

herbata owocowa

herbata lub kawa

kawa zbożowa

Przyprawy

zioła świeże i suszone
(np. majeranek, tymianek,
bazylika, oregano)

sok z cytryny

cebula

czosnek

ocet winny, koncentrat
pomidorowy, chrzan

Dieta dla osoby chorującej na cukrzycę typu 2*

Lista wymienników 1 porcji produktów** z poszczególnych grup produktów spożywczych - uzupełnienie i integralna część planszy.

PRODUKTY ZBOŻOWE	2 kopiaste łyżki płatków jęczmiennych (30g) węglowodanów 21g 107 kcal	2 kopiaste łyżki płatków owsianych (30g) węglowodanów 19g 110 kcal	2 kopiaste łyżki płatków pszennych (30g) węglowodanów 21g 105 kcal
	3 płaskie łyżki kaszy gruboziarnistej (30g) węglowodanów 20g 100 kcal	3 płaskie łyżki kaszy gryczanej (30g) węglowodanów 19g 100 kcal	3 płaskie łyżki kaszy jęczmiennej (30g) węglowodanów 21g 98 kcal
	1 kromka chleba „Graham” (40g) węglowodanów 18g 90 kcal	1 kromka chleba żytniego razowego (40g) węglowodanów 18g 89 kcal	1 kromka chleba żytniego pełnoziarnistego (40g) węglowodanów 19g 95 kcal

<p>2 kopaiste łyżki płatków żytnich (30g) węglowodanów 21g 103 kcal</p>	<p>2 kopaiste łyżki zarodków pszennych (30g) węglowodanów 21g 103 kcal</p>	<p>2 kopaiste łyżki otrębów pszennych (50g) węglowodanów 10g 93 kcal</p>	<p>3 płaskie łyżki ryżu brązowego (30g) węglowodanów 20g 100 kcal</p>
<p>3 płaskie łyżki kaszy jęczmiennej, pęczak (30g) węglowodanów 21g 100 kcal</p>	<p>4 płaskie łyżki mąki (30g) węglowodanów 19g 100 kcal</p>	<p>3 kopaiste łyżki makaronu (30g) węglowodanów 23g 100 kcal</p>	<p>4 kromki chleba chrupkiego (30g) węglowodanów 22g 110 kcal</p>



Dieta dla osoby chorującej na cukrzycę typu 2*

Lista wymienników 1 porcji produktów** z poszczególnych grup produktów spożywczych - uzupełnienie i integralna część planszy.

WARZYWA Uwaga: warzywa surowe i po oczyszczeniu	bakłażan (200g) węglowodanów 8g 42 kcal	bób (90g) węglowodanów 7g 59 kcal	brokuły (200g) węglowodanów 6g 54 kcal
	cykoria (250g) węglowodanów 8g 53 kcal	kiełki fasoli (200g) węglowodanów 6g 58 kcal	kiełki soczewicy (40g) węglowodanów 7g 48 kcal
	kapusta biała (150g) węglowodanów 7g 44 kcal	kapusta czerwona (150g) węglowodanów 6g 41 kcal	kapusta pekińska (500g) węglowodanów 7g 60 kcal
	papryka czerwona (200g) węglowodanów 9g 56 kcal	papryka zielona (300g) węglowodanów 8g 54 kcal	pietruszka, korzeń (130g) węglowodanów 7g 49 kcal
	seler korzeniowy (250g) węglowodanów 7g 53 kcal	seler naciowy (400g) węglowodanów 7g 52 kcal	szparagi (300g) węglowodanów 7g 54 kcal
	zupa jesienna mrożona (150g) węglowodanów 7g 41 kcal	zupa kalafiorowa mrożona (250g) węglowodanów 7g 55 kcal	fasolka cięta, konserwowa (350g) węglowodanów 7g 56 kcal

brukselka (200g) węglowodanów 7g 74 kcal	burak (100g) węglowodanów 7g 38 kcal	cebula (150g) węglowodanów 8g 45 kcal	cukinia (300g) węglowodanów 7g 45 kcal
fasolka szparagowa (200g) węglowodanów 7g 54 kcal	grozek zielony (60g) węglowodanów 7g 45 kcal	kalafior (250g) węglowodanów 7g 55 kcal	kalarepka (150g) węglowodanów 6g 44 kcal
kapusta włoska (150g) węglowodanów 8g 57 kcal	kukurydza (30g) węglowodanów 7g 33 kcal	marchew (150g) węglowodanów 8g 41 kcal	ogórek (300g) węglowodanów 7g 39 kcal
2 pomidory (300g) węglowodanów 7g 45 kcal	por (200g) węglowodanów 6g 54 kcal	rzodkiewka (350g) węglowodanów 7g 49 kcal	sałata (400g) węglowodanów 6g 56 kcal
szpinak (350g) węglowodanów 2g 56 kcal	włoszczyzna (200g) węglowodanów 8g 50 kcal	1 ziemniak (70g) nie więcej niż 1 sztuka/dzień węglowodanów 12g 54 kcal	zupa barszcz ukraiński mrożony (150g) węglowodanów 7g 42 kcal
fasolka flageolet, konserwowa (90g) węglowodanów 7g 55 kcal	grozek zielony, konserwowy (70g) węglowodanów 7g 44 kcal	koncentrat pomidorowy (50g) węglowodanów 7g 46 kcal	kapusta kwaszona (500g) węglowodanów 7g 60 kcal

*bez mikroalbuminurii

**jedną porcję możesz dzielić na kilka części

Dieta dla osoby chorującej na cukrzycę typu 2*

Lista wymienników 1 porcji produktów** z poszczególnych grup produktów spożywczych - uzupełnienie i integralna część planszy.

OWOCE Uwaga: owoce surowe - produkt rynkowy (ważone z pestką, ze skórą)	agrest (100g) węglowodanów 9g 40 kcal	ananas (100g) węglowodanów 7g 28 kcal	brzoskwinia (100g) węglowodanów 9g 41 kcal
	kiwi (100g) węglowodanów 10g 48 kcal	maliny (100g) węglowodanów 5g 29 kcal	mandarynki (100g) węglowodanów 7g 32 kcal
	porzeczki czerwone (100g) węglowodanów 6g 30 kcal	porzeczki czarne świeże lub mrożone (100g) węglowodanów 7g 35 kcal	7 truskawek świeżych lub mrożonych (100g) węglowodanów 5g 27 kcal

An elderly couple is shown in a bright, airy kitchen setting, enjoying a breakfast meal. The man is seated at a table, holding a glass of orange juice, while the woman stands beside him, holding a white bowl and a spoon. The table is set with various breakfast items, including a bowl of cereal, a glass of orange juice, a croissant, and a plate of fresh fruit like apples and oranges. The background is softly blurred, showing a window with light streaming in.

cytryna (100g) węglowodanów 5g 22 kcal	1/4 grejfruta (100g) węglowodanów 5g 23 kcal	1/2 jabłka (100g) węglowodanów 7g 34 kcal	 jagody świeże lub mrożone (100g) węglowodanów 9g 45 kcal
morele (100g) węglowodanów 9g 43 kcal	nektarynka (100g) węglowodanów 10g 44 kcal	pomarańcza (100g) węglowodanów 7g 32 kcal	porzeczki białe (100g) węglowodanów 7g 32 kcal

*bez mikroalbuminurii

**jedną porcję możesz dzielić na kilka części

Dieta dla osoby chorującej na cukrzycę typu 2*

Lista wymienników 1 porcji produktów** z poszczególnych grup produktów spożywczych - uzupełnienie i integralna część planszy.

ZAMIENNIKI MIĘSA	fasola (40g) węglowodanów 18g tłuszczu 1g 115 kcal	groch (40g) węglowodanów 18g tłuszczu 1g 117 kcal	soczewica (40g) węglowodanów 19g tłuszczu 1g 115 kcal	soja (40g) węglowodanów 7g tłuszczu 8g 131 kcal
	jaja kurze 2 sztuki/tydzień (120g) 150 kcal			

MIĘSO	tłusta ryba morska fileł (150g); 2 x tydzień 300 kcal	chuda ryba fileł (150g); 100-150 kcal	pień kurczaka lub indyka (150g) 150-200 kcal	chuda wołowina, cielęcina, schab; 1 kotlet (150g) 150-200 kcal
	chuda szynka (5 plasterków), polędwica również drobiowa (15 plasterków) (150g) 120-140 kcal			

*bez mikroalbuminurii

**jedną porcję możesz dzielić na kilka części

ZAMIENNIKI TŁUSZCZU - orzechy, migdały, nasiona, pestki, awokado, oliwki i lniane płatki śniadaniowe	Uwaga: orzechy, migdały i nasiona, bez łupiny; awokado bez pestki i skóry, oliwki bez pestki – części jadalne 1 porcja orzechów, migdałów, nasion, pestek, awokado, oliwek lub lnianych płatków śniadaniowych odpowiada 1 porcji tłuszczu, 1/4 – 1/5 porcji produktu białkowego oraz zawiera 1-7g węglowodanów przyswajalnych		migdały (30g) węglowodanów 2g tłuszczu 16g białka 6g 171 kcal	orzechy arachidowe (30g) węglowodanów 4g tłuszczu 14g białka 8g 168 kcal	orzechy laskowe (25g) węglowodanów 2g tłuszczu 16g białka 4g 160 kcal
	orzechy pistacjowe (30g) węglowodanów 6g tłuszczu 15g białka 6g 177 kcal	orzechy włoskie (25g) węglowodanów 3g tłuszczu 15g białka 4g 161 kcal	mak (35g) węglowodanów 2g tłuszczu 15g białka 7g 167 kcal	sezam, nasiona (25g) węglowodanów 1g tłuszczu 15g białka 6g 158 kcal	słonecznik, nasiona (35g) węglowodanów 7g tłuszczu 15g białka 8g 196 kcal
	dynia, pestki (30g) węglowodanów 4g tłuszczu 14g białka 7g 167 kcal	awokado (100g) węglowodanów 4g tłuszczu 15g białka 6g 160 kcal	oliwki (120g) węglowodanów 2g tłuszczu 15g białka 2g 150 kcal	2 kąpiaste łyżki lnianych płatków śniadaniowych (35g) węglowodanów 2g tłuszczu 15g białka 7g 167 kcal	

TŁUSZCZE ROŚLINNE	1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek (15g) 135 kcal	2 płaskie łyżki margaryny miękkiej o obniżonej zawartości tłuszczu (30g) 135 kcal
------------------------------	---	---

Prawa autorskie:
prof. dr hab. n. med. Wiktor B. Szostak
mgr inż. Aleksandra Cichocka
 z Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dr hab. A. Szczygła w Warszawie

Obliczeń zawartości składników odżywczych w 1 porcji produktów spożywczych przedstawionych w ulotce i na planszy „Dieta dla osoby chorującej na cukrzycę typu 2, bez mikroalbuminurii” dokonano na podstawie tabel H. Kunachowicz i wsp.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005.



www.ixell.pl

www.glucosense.com

www.genexo.pl



Genexo Sp. z o.o., ul. Gen. Zajączka 26, 01-510 Warszawa
Tel. (+48 22) 839 11 99 • Faks (+48 22) 839 23 12

Dowiedz się więcej:

Dla telefonów stacjonarnych:

0 801 808 818

(całkowity koszt połączenia w cenie 1 minuty według taryfy operatora)

Dla telefonów komórkowych:

0 663 771 279

0 663 771 281

0 516 203 516

(koszt połączenia ponosi obywatel zgodnie z taryfą operatora)