



# ZESTAW DIET

## DLA CHORYCH NA CUKRZYCĘ TYPU 2

### 2000 kcal

ZESTAW I

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<b>Kanapki z szynką i kanapka z dżemem:</b> - chleb żytni razowy 3 cienkie kromki (90g) - szynka z indyka 2 plasterki (30g) - margaryna 2 płaskie łyżeczki (10g) - dżem niskosłodzony 1 łyżeczka (20g) <b>Salatka jarzynowa</b> - 4 łyżki (100g)  <b>Herbata bez cukru</b>	<b>Pumpernikiel</b> - 1 kromka (30g) <b>z serem żółtym</b> - 1 plaster (15g) <b>Surówka:</b> marchew (100g), jabłko (100g) razem 1 i 1/2 szklanki	<b>Zupa kalafiorowa:</b> kalafior 1 szklanka (100g), olej 1 łyżeczka (4g), włoszczyzna (60g) <b>Gołąbki:</b> mięso z indyka (100g), ryż 1 czubata łyżka (20g), olej 2 łyżeczki (8g) mąka pszenna 1/2 łyżki (5g) kapusta 2 duże liście (100g) koncentrat pomidorowy 2 łyżeczki (10g) <b>Ziemniaki puree</b> - 5 łyżek (150g) <b>Surówka:</b> pomidor 1 średni (100g), papryka czerwona 1/2 dużej (100g) <b>Sok pomarańczowy</b> - 1 szklanka (250g)	<b>Serek waniliowy</b> (100g) <b>z płatkami kukurydzianymi</b> - 2 łyżki <b>i malinami</b> - 1/3 szklanki (100g)	<b>Chleb żytni razowy</b> - 3 cienkie kromki (100g) <b>Margaryna</b> - 2 płaskie łyżeczki (10g) <b>Galaretka z kurczaka:</b> - mięso z kurczaka bez skóry (60g) - włoszczyzna (100g) - żelatyna (5g) - brzoskwinia 1 mała (100g)  <b>Herbata bez cukru</b>
ok. 500 kcal, 6WW	ok. 200 kcal, 3WW	ok. 700 kcal, 8 WW	ok. 200 kcal, 3WW	ok. 400 kcal, 5WW

ZESTAW II

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<b>Mleko 0,5%</b> - 1 szklanka (200g) <b>z musli 1,5 łyżki (15g) i płatkami kukurydzianymi</b> - 3 łyżki (15g) <b>Kanapki z szynką:</b> - chleb zwykły 2 cienkie kromki (60g) - margaryna 2 płaskie łyżeczki (10g) - szynka 2 plasterki (40g) <b>Surówka:</b> pomidor 1/2 średniego, ogórek 12 plasterków razem (100g)	<b>Salatka owocowa:</b> - banan 1/2 średniego (70g) - brzoskwinia 1 średnia (100g) - mandarynka 1 mała (50g) - jogurt naturalny 2/3 opakowania (100g)	<b>Zupa pomidorowa:</b> - włoszczyzna (60g) - pomidor 1 średni (100g) - mleko 1,5% 3 łyżki (50g) - olej 1 łyżeczka (4g) - makaron 2 łyżki (30g) <b>Gulasz cielęcy z kaszą:</b> - cielęcina (100g) - mąka pszenna 1/2 łyżki - kasza gryczana 3 płaskie łyżki - olej 2 łyżeczki (8g) <b>Surówka z kapusty czerwonej</b> - 4 łyżki (150g)  <b>Woda mineralna</b>	<b>Ryż zapiekany</b> - 2 łyżki (30g) <b>z jabłkiem</b> - 1 średnie (140g) <b>i śmietaną 12%</b> - 1 łyżka (20g)	<b>Chleb żytni razowy</b> - 2 cienkie kromki (60g) <b>Ryba po grecku:</b> - filety rybne (80g) - warzywa (100g) - olej 2 łyżeczki (8g) <b>Pomarańcza</b> - 1 średnia (150g)  <b>Herbata bez cukru</b>
ok. 500 kcal, 6WW	ok. 200 kcal, 3WW	ok. 700 kcal, 8 WW	ok. 200 kcal, 3WW	ok. 400 kcal, 5WW



## I ŚNIADANIE

**Bułka grahamka**  
- 1 sztuka (100g)  
**Margaryna**  
- 2 płaskie łyżeczki (10g)  
**Parówka z kurczaka**  
- 1 długa (60g)  
**Surówka:**  
- jabłko (50g),  
- marchew (50g)  
razem 3/4 szklanki

## II ŚNIADANIE

**Serek truskawkowy homogenizowany**  
- 2/3 opakowania (100g)  
**Chleb chrupki**  
- 1 kromka (10g)

## OBIAD

**Zupa szczawiowa:**  
- szczaw (100g)  
- włoszczyzna (60g)  
- mleko 1,5% 3 łyżki (50g)  
- olej 1 łyżeczka (4g)  
- mąka pszenna 1 łyżka (10g)  
**Kurczę pieczone (100g) z ziemniakami puree**  
- 5 łyżek (150g)  
**Salata zielona**  
- 4 duże liście (80g)  
**z olejem 2 łyżeczki (8g)**  
**Fasolka szparagowa**  
1 i 1/2 szklanki (150g)  
**Kompot z jabłek**  
- 1 szklanka (250g)

## PODWIECZOREK

**Pumpernikiel**  
- 2 kromki (60g)  
**z serkiem ziarnistym**  
- 1 czubata łyżka (40g)  
**i pomidorem**  
- 1 średni (100g)

## KOLACJA

**Chleb żytni razowy**  
- 2 cienkie kromki (80g)  
**Salatka z tuńczyka:**  
- tuńczyk w oleju 1/3 puszki (50g)  
- ogórek kwaszony 1/2 dużego (50g)  
- papryka czerwona 1/4 dużej (50g)  
- fasolka konserwowa 3 łyżki (50g)  
- kukurydza konserwowa 3 łyżki (50g)  
**Herbata bez cukru**

ok. 500 kcal, 6WW

ok. 200 kcal, 3WW

ok. 700 kcal, 8 WW

ok. 200 kcal, 3WW

ok. 400 kcal, 5WW

## I ŚNIADANIE

**Kanapki z pastą rybną:**  
- chleb żytni razowy 3 cienkie kromki (100g)  
- margaryna 2 płaskie łyżeczki (10g)  
**Pasta rybna:**  
- dorsz wędzony (50g)  
- ser twarogowy 3 łyżki (100g)  
**Sok wielowarzywny**  
- 1 duża szklanka (300g)

## II ŚNIADANIE

**Kajzerka**  
- 1 sztuka (50g)  
**z pasztetem drobiowym i papryką czerwoną**  
- 1/2 dużej (100g)

## OBIAD

**Zupa fasolowa z grzankami:** fasola biała (40g), włoszczyzna (60g)  
mleko 1,5% 3 łyżki (50g)  
olej 1 łyżeczka (4g)  
bagietka francuska (20g)  
**Indyk pieczony w folii (100g) z ziemniakami puree**  
5 łyżek (150g),  
**olej 1 łyżeczka (4g)**  
**Salata zielona 5 dużych liści (100g) ze śmietaną 12% tłuszczu 1 łyżka (20g)**  
**Marchewka z groszkiem**  
- 1 szklanka (150g)  
**Mandarynki 2 sztuki (100g)**  
**Woda mineralna**

## PODWIECZOREK

**Jogurt naturalny 2% tłuszczu**  
- 1 małe opakowanie (145g)  
**z płatkami kukurydzianymi i truskawkami**  
- 5 łyżek (20g)  
- 1 szklanka (150g)

## KOLACJA

**Zapiekanka z ryżu:**  
- ryż biały 3 łyżki (50g)  
- ser żółty 2 plasterki (40g)  
- włoszczyzna (100g)  
- groszek zielony 3 łyżki (50g)  
- pomidor 1 średni (100g)  
- kukurydza konserwowa 1 łyżka (15g)  
**Herbata bez cukru**

ok. 500 kcal, 6WW

ok. 200 kcal, 3WW

ok. 700 kcal, 8 WW

ok. 200 kcal, 3WW

ok. 400 kcal, 5WW

## I ŚNIADANIE

**Zupa mleczna:**  
- mleko 1,5% 1 szklanka (250g)  
- kasza manna 3 płaskie łyżki (30g)  
**Chleb żytni razowy**  
- 2 cienkie kromki (60g)  
**Margaryna**  
- 2 płaskie łyżeczki (10g)  
**Kiełbasa z kurczaka podsuszana (40g)**

## II ŚNIADANIE

**1 kajzerka (50g) z kefirem 2% tłuszczu**  
- 1 opakowanie (200g)

## OBIAD

**Zupa jarzynowa:**  
- włoszczyzna (60g)  
- olej 1 łyżeczka (4g)  
- ryż 1,5 łyżki (30g)  
**Ryba pieczona w folii (100g) z ziemniakami puree**  
- 5 łyżek (150g)  
**Salatka z kapusty czerwonej**  
- 4 łyżki (150g)  
**Brokuły z wody**  
- 1/2 szklanki (100g)  
**Jabłko**  
- 1 średnie (140g)

## PODWIECZOREK

**Chleb zwykły**  
- 1 kromka (30g)  
**z polędwicą**  
- 1 plasterek (25g)  
**Sok marchwiowo-jabłkowy**  
1 niepełna szklanka (200g)

## KOLACJA

**Chleb żytni razowy**  
- 2 cienkie kromki (80g)  
**Margaryna**  
- 2 płaskie łyżeczki (10g)  
**Salatka:**  
- ser żółty 1 plasterek (20g)  
- kukurydza konserwowa 3 łyżki (50g)  
- pomidor 1 średni (100g)  
- fasola konserwowa 3 łyżki (50g)  
**Herbata bez cukru**

ok. 500 kcal, 6WW

ok. 200 kcal, 3WW

ok. 700 kcal, 8 WW

ok. 200 kcal, 3WW

ok. 400 kcal, 5WW