



ZESTAW DIET DLA CHORYCH NA CUKRZYCĘ TYPU 2 1500 kcal

ZESTAW I

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
Zupa mleczna: - mleko 0,5% 1 szklanka (250g) - płatki owsiane 3 łyżki (30g) Kanapka z tuńczykiem: - margaryna 1 płaska łyżeczka (5g) - chleb pełnoziarnisty 1 cienka kromka (30g) - tuńczyk w sosie własnym 1/3 puszki (50g) - szczypiorek 1 łyżka (10g) - papryka czerwona 1/2 dużej (100g) Herbata bez cukru	Kanapka z polędwicą: - chleb razowy 1 kromka (40g) - polędwica 1 plaster (20g) - sałata 4 duże liście (50g)	Zupa ogórkowa: - włoszczyzna (60g) - ziemniaki 2 małe (80g) - olej 1 łyżeczka (4g) - mleko 1,5% 3 łyżki (50g) - ogórek kwaszony 1/2 dużego (50g) Kurczak duszony w warzywach: kurczak (100g), włoszczyzna (50g), olej rzepakowy 2 łyżeczki (8g) Ryż 2 łyżki (30g) Surówka: - brukselka 1 szklanka (100g) - groszek zielony 1/3 szklanki (50g) - por 1/2 średniego (50g) Woda mineralna	Koktajl owocowy: - kefir 1 kubek (200g) z truskawkami - 1 szklanka (130g)	Chleb żytni razowy - 2 cienkie kromki (60g) Margaryna - 2 płaskie łyżeczki (10g) Parówka z kurczaka - 1 krótką Marchewka tarta z sokiem z cytryny - 1 i 1/2 szklanki (150g) Herbata bez cukru
ok. 375 kcal, 5WW	ok. 150 kcal, 2WW	ok. 525 kcal, 6 WW	ok. 150 kcal, 2WW	ok. 300 kcal, 4WW

ZESTAW II

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kanapka z szynką i jajkiem: - chleb pełnoziarnisty 2 kromki (80g) - jajo na twardo 1 sztuka (50g) - szynka 1 mały plaster (20g) Salatka: - pomidor 1 średni (100g) - ogórek 1/2 sztuki (50g) - kukurydza konserwowa 3 łyżki (50g) Herbata bez cukru	Jogurt owocowy - 1 kubek (150g) 1/2 kajzerki	Krupnik: włoszczyzna (60g) ziemniaki 2 małe (30g), olej 1 łyżeczka (4g), mleko 1,5% 3 łyżki (50g), kasza jęczmienna 1 łyżka (20g) Pulpety z ryby gotowane: dorsz (100g), bułka 1/2 kajzerki (20g), białko jaja 1 białko (30g), olej 1 łyżeczka (4g) Ziemniaki z wody - 2 średnie (100g) Surówka: kapusta włoska 3 duże liście (100g), papryka czerwona 1/4 dużej (50g), cebula 1 mała (30g) Woda mineralna	Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3/4 kubka (150g) Kiwi - 1 sztuka (100g)	Kanapka z twarożkiem: - Bułka grahamka 1/2 sztuki (50g) - Margaryna 1 płaska łyżeczka (5g) Twarożek: - serek ziarnisty 1,5 czubatej łyżki (60g) - szczypiorek 1 łyżka (10g) - rzodkiewki 4 sztuki (40g) Sok pomarańczowy - 1 niepełna szklanka (200g)
ok. 375 kcal, 5WW	ok. 150 kcal, 2WW	ok. 525 kcal, 6 WW	ok. 150 kcal, 2WW	ok. 300 kcal, 4WW

I ŚNIADANIE

Zupa mleczna:
- mleko 1,5%
1 szklanka (200g)
- musli z rodzynekami i orzechami
2 łyżki (20g)

Kanapka z pasztetem z kurczaka:
- 1/2 grahamki (50g)
- pasztet (30g)
- pomidor
1 średni (100g)

Herbata bez cukru

II ŚNIADANIE

Kanapka z serkiem topionym:
- chleb chrupki
1 kromka (10g)
- serek topiony (20g)
Jabłko
- 1 średnie (140g)

OBIAD

Zupa jarzynowa:
- włoszczyzna (100g)
- ziemniaki 2 małe (80g)
- olej 1 łyżeczka (4g)
- mleko 1,5% (50g)
Schab pieczony (70g)
Ziemniaki puree
- 5 łyżek (150g)
Brukselka z wody
- 1 szklanka (100g)
Woda mineralna

PODWIECZOREK

Pomarańcza
- 1 duża (250g)

KOLACJA

Grzanki:
- kajzerka (50g)
- margaryna
1 płaska łyżeczka (5g)
- szynka
2 plasterki (40g)
- pieczarki (50g)
- ser żółty tarty (10g)
Surówka:
- papryka
1/2 dużej (100g)
- kukurydza konserwowa
2 łyżki (30g)

Herbata bez cukru

ok. 375 kcal, 5WW

ok. 150 kcal, 2WW

ok. 525 kcal, 6 WW

ok. 150 kcal, 2WW

ok. 300 kcal, 4WW

I ŚNIADANIE

Zupa mleczna:
- mleko 1,5%
1 szklanka (250g)
- kasza manna
1,5 czubatej łyżki (30g)

Kanapka z rybą wędzoną:
- 1/2 kajzerki
- dorsz wędzony (40g)
- margaryna
1 płaska łyżeczka (5g)

Surówka:
- pomidor
1 średni (100g)
- cebula 1 mała (30g)

Herbata bez cukru

II ŚNIADANIE

Sok marchwiowo-pomarańczowy
- 1 duża szklanka (300g)

OBIAD

Kapuśniak:
- włoszczyzna (60g)
- ziemniaki 1 mały (50g)
- olej 1 łyżeczka (4g)
- kapusta kwaszona (80g)
Pierś z indyka z rusztu:
- indyk (100g)
- olej rzepakowy 2 łyżeczki (8g)
Ziemniaki z wody
- 2 średnie (100g)
Salata zielona
- 5 dużych liści (100g)
z olejem
- 1 łyżeczka (4g)
Sok z czarnej porzeczki
- 1 szklanka (250g)

PODWIECZOREK

Mandarynki
- 3 sztuki (150g)
Maślanka
- 1 szklanka (250g)

KOLACJA

Chleb żytni razowy
- 2 cienkie kromki (60g)
Sardynki w pomidorach (50g)
Surówka:
- cykorja
1 średnia (100g)
- rzodkiewki
3 sztuki (30g)
- szczypiorek
1 łyżka (10g)
- śmietana 12%
1 łyżka (20g)

Herbata bez cukru

ok. 375 kcal, 5WW

ok. 150 kcal, 2WW

ok. 525 kcal, 6 WW

ok. 150 kcal, 2WW

ok. 300 kcal, 4WW

I ŚNIADANIE

Kanapka z szynką:
- 1/2 grahamki (50g)
- margaryna
1 płaska łyżeczka (5g)
- szynka z indyka
2 plasterki (40g)

Salatka:
- rzodkiewki
2 sztuki (20g)
- sałata
6 dużych liści (120g)
- jogurt naturalny
2 łyżki (50g)

Herbata bez cukru

II ŚNIADANIE

Banan
- 2/3 średniego (100g)
z serkiem waniliowym (40g)

OBIAD

Zupa z fasolki szparagowej: fasolka (80g), włoszczyzna (60g), ziemniaki 1 średni (50g), olej 1 łyżeczka (4g),
Pulpety z indyka: indyk (80g), jajko (10g), olej 2 łyżeczki (8g), bułka pszenna 1/4 kajzerki (10g)
Kasza jęczmienna perłowa
- 2 pełne łyżki (40g)
Marchewka z groszkiem
- 1 szklanka (100g)
Surówka z pora
1/2 średniego (50g)
i jabłka 1/3 średniego (50g)

Woda mineralna

PODWIECZOREK

Kanapka z serem żółtym:
- chleb zwykły
1 cienka kromka (30g)
- ser żółty
1 cienki plasterzek (15g)
- rzodkiewki
5 sztuk (50g)

KOLACJA

Salatka ziemniaczana:
- ziemniaki
2 średnie (100g)
- ogórek
1/2 sztuki (50g)
- por 1/2 średniego (50g)
- twaróg ziołowy
2 czubate łyżki (80g)
- jogurt naturalny
1 łyżka (20g)

Sok marchwiowy
- 1 szklanka (250g)