



Zalecenia żywieniowe w cukrzycy ciążowej

Cukrzyca ciążowa to różnego stopnia zaburzenia tolerancji glukozy, które po raz pierwszy wystąpiły bądź zostały wykryte w trakcie ciąży.

Celem leczenia cukrzycy jest przede wszystkim zapewnienie prawidłowego rozwoju płodu oraz odpowiednich przyrostów masy ciała matki i dziecka poprzez osiągnięcie i utrzymanie normoglikemii, a w związku z tym niedopuszczenie do wahań stężenia glukozy we krwi.

Najprostszą metodą kontroli jest oznaczanie poziomu cukru za pomocą glukometru (z kropli krwi uzyskanej z nakłutego opuszka palca). Do właściwego monitorowania glukozy we krwi matki konieczne są jej codzienne oznaczenia: na czczo oraz godzinę po każdym posiłku głównym (śniadaniu, obiedzie, kolacji).

Podstawowym elementem leczenia cukrzycy (uzyskania prawidłowych wartości glukozy we krwi) jest przestrzeganie zaleceń diety z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych, która stanowi profilaktykę hiperglikemii. Dieta ta polega na świadomym, racjonalnym odżywianiu, a prawidłowo skomponowany jadłospis, dostarcza wszystkich składników odżywczych, witamin, składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego rozwoju płodu.

Stosowanie się do zaleceń dietetycznych zapobiega powikłaniom u matki, zabezpiecza przed nadmiernym przyrostem masy ciała w ciąży oraz sprzyja prawidłowemu rozwojowi płodu.

SKŁAD DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych zawiera wszystkie składniki niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu.

- **WĘGLOWODANY** stanowią **40-50%** dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Podział węglowodanów:

- ✓ **Węglowodany proste, które należy ograniczyć do minimum.** Należą do nich: glukoza, cukier, miód, dżemy, ciastka, ciasta, cukierki, wyroby czekoladowe. Węglowodany proste bardzo szybko przenikają przez barierę jelitową do krwioobiegu, powodując tym samym skoki glikemii i zwiększając ryzyko glikozurii (pojawienie się glukozy w moczu). Owoce, soki owocowe oraz przetwory owocowe także zawierają duże ilości węglowodanów łatwo przyswajalnych, dlatego należy spożywać je w ograniczonych ilościach i tylko do godziny 16:00. Soki owocowe należy pić rozcieńczone z wodą w stosunku 1:1 (pół szklanki soku + pół szklanki wody - nie więcej niż jedna szklanka tak rozcieńczonego napoju do jednego posiłku). Stosowanie środków słodzących jest dozwolone z wyjątkiem sacharyny, która przechodzi przez łożysko, a jej wpływ na płód nie jest do końca poznany. Jednakże najlepiej jest odzwyczaić się od smaku słodkiego, a po słodziki sięgać tylko w wyjątkowych sytuacjach.
- ✓ **Węglowodany złożone** zawarte przede wszystkim w przetworach zbożowych: pieczywie pełnoziarnistym, makaronach pełnoziarnistych, grubych kaszach, ryżu brązowym, dzikim, płatkach owsianych, jęczmiennych, suchych nasionach roślin strączkowych, świeżych warzywach. Produkty zawierające węglowodany



złożone należy spożywać w kontrolowanych ilościach, ponieważ również przenikają do krwi. Mechanizm przenikania cukrów złożonych do krwioobiegu różni się od mechanizmu przenikania cukrów prostych. Węglowodany złożone uwalniane są stopniowo, dlatego też nie powodują skoków glikemii. Wzrost poziomu glukozy po ich spożyciu jest znacznie mniejszy (w porównaniu z węglowodanami prostymi).

Produkty zawierające węglowodany złożone powinny wchodzić w skład każdego posiłku.

- ✓ Węglowodany nieulegające strawieniu: **błonnik pokarmowy**. Błonnik pokarmowy opóźnia wchłanianie glukozy, a więc zapobiega skokom glikemii. Produkty bogate w błonnik nie powodują skoków glikemii, poprawiają perystaltykę jelit.
- **BIAŁKA** stanowią **30%** całkowitego zapotrzebowania energetycznego. Połowa zapotrzebowania na białko, powinna być pokryta przez białko pełnowartościowe pochodzenia zwierzęcego (chude mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne). Bardzo ważne, aby produkty pochodzenia zwierzęcego zawierały niską zawartość tłuszczu. Natomiast dobrym źródłem białka roślinnego będą, np. nasiona roślin strączkowych, które również należy włączyć do diety.
- **TŁUSZCZE** stanowią **20-30%** całkowitego dobowego zapotrzebowania energetycznego. W diecie osób chorych na cukrzycę ogranicza się podaż tłuszczów zwierzęcych na korzyść tłuszczów roślinnych zawierających m.in. kwasy omega 3 (działających ochronnie na układ sercowo-naczyniowy, stosowanych w prewencji wielu chorób). Ze względu na specyficzną gospodarkę hormonalną (hormony łżyskowe), kobiety ciężarne z cukrzycą powinny unikać produktów/potrav tłustych. Tłuszcze również zamieniane są na glukozę, co skutkuje hiperglikemią opóźnioną. Dobrymi źródłami tłuszczu są oleje roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany), orzechy, nasiona, pestki, awokado, ale także tłuste ryby morskie.

PRZYRZĄDZANIE POTRAW

Wskazane są następujące techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie w sosie własnym bez obsmażania, grillowanie (wyłącznie na tackach), przygotowywanie posiłków w frytkownicy beztłuszczowej.

Przeciwwskazane jest smażenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu. Alternatywą są natomiast patelnie teflonowe które umożliwiają smażenie beztłuszczowe. Dopuszczalne jest także smażenie (produktów niepanierowanych) z niewielką ilością tłuszczu roślinnego np. oleju rzepakowego czy oliwy z oliwek (maksymalnie 2 razy w tygodniu).

Produkty zawierające bardzo małą ilość węglowodanów, które można spożywać w większych ilościach: chude mięsa (indyk, kurczak, cielęcina, królik), wędliny, ryby.



ZALECENIA OGÓLNE

Przy ustalaniu zaleceń dietetycznych w cukrzycy ciążowej, należy wziąć pod uwagę nie tylko dobową podaż energii, ale również indeks glikemiczny poszczególnych produktów.

- Dobowa podaż energii (kalorii) powinna być ustalana na podstawie prawidłowej masy ciała sprzed ciąży. W ciąży dobowe zapotrzebowanie na energię wynosi **ok. 2200-2400 kcal/dobę - ok. 30 kcal/kg należnej masy ciała.**
- Zalecany przyrost masy ciała to **średnio 8 – 12 kg**, w zależności od wyjściowej masy ciała (od ok. 7 kg dla BMI > 29,0 kg/m² do 18 kg dla BMI < 18,5 kg/m²).
- Dieta kobiety ciężarnej składa się z częstych, ale nieobfitych posiłków. Należy spożywać **6 posiłków dziennie: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, posiłek nocny (spożywany pół godziny przed pójściem spać).**
- **Posiłki należy spożywać o stałych porach** (dopuszczalne przesunięcie czasowe w spożyciu posiłków do około ½ godziny), **w regularnych odstępach czasu.**
- **Pierwsze śniadanie** powinno być spożyte nie później niż **o godzinie 8:30 (maksymalnie 30-40 min po przebudzeniu).**
- **Przerwy między posiłkami** powinny wynosić **około 3 godzin, a przerwa nocna najlepiej, żeby wynosiła 8 godzin.**

Przykładowy rozkład posiłków

Posiłki	Godziny spożywania posiłków
I śniadanie	7.00-8.00
II śniadanie	ok.10.00
Obiad	13.00-14.00
Podwieczorek	ok. 16.00
Kolacja	ok. 19.00
Posiłek nocny	22.00- 22.30

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

O ile nie ma przeciwwskazań położniczych i ciąża przebiega prawidłowo, **wprowadź aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności (10-30 min na dobę, najlepiej po posiłku).** Zalecane są spacer, nordic walking, pływanie, aqua aerobic, wybrane ćwiczenia jogi czy pilatesu.

INDEKS GLIKEMICZNY

Indeks glikemiczny oznacza jak szybko po spożyciu danych produktów rośnie we krwi stężenie cukru (glukozy). Indeks ten zwany jest również **wskaźnikiem glikemicznym**. Im wyższa wartość IG danego produktu, tym wyższy poziom cukru we krwi po spożyciu tego produktu. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym powodują nagły wzrost poziomu cukru we krwi. Powolne przyswajanie i stopniowy wzrost oraz spadek poziomu cukru we krwi po



spożyciu produktów o niskim indeksie glikemicznym, ułatwia kontrolę poziomu cukru we krwi u osób chorych na cukrzycę. Jest to również zalecane dla osób zdrowych, ponieważ powoduje mniejsze wydzielanie hormonu insuliny. Wolne przyswajanie pozwala ograniczyć napady głodu. **Najkorzystniejsze do spożycia są produkty, których indeks glikemiczny nie przekracza wartości 55.**

Wyróżnia się trzy progi wartości IG:

- niski IG, tj. <55
- średni IG, tj. między 55 a 75
- wysoki IG tj. >75

Indeks glikemiczny produktów wzrasta podczas obróbki mechanicznej (obieranie owoców/warzyw ze skórki, rozdrabnianie, wyciskanie soku, ścieranie na tarce, miksowanie) i termicznej (gotowanie, pieczenie, smażenie), dlatego zalecane jest spożywanie produktów jak najmniej przetworzonych. Również oczyszczanie ziaren zbóż, mielenie, prażenie czy ekspandowanie przyczynia się do podwyższania IG.

Poniższa tabela została stworzona na podstawie ogólnych zaleceń żywieniowych w cukrzycy, jak również w ciąży oraz poprzez uwzględnienie indeksu glikemicznego danych produktów

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	• Pieczywo: pełnoziarniste, razowe, żytnie, gryczane (bez karmelu, miodu, słodu itp.), chrupkie żytnie (bez dodatku cukru), • Płatki naturalne gotowane al. dente np.: owsiane górskie, orkiszowe, jęczmienne, żytnie, • Otręby owsiane, żytnie, orkiszowe • Ryż brązowy, basmati, komosa ryżowa (quinoa), amarantus (ziarno), • Kasze: bulgur, jęczmienna, orkiszowa, gryczana, pęczak, • Makarony: pełnoziarniste (ugotowane al dente), z nasion roślin strączkowych, konjac.	• Pieczywo białe, tostowe, cukiernicze, rogaliki francuskie, • Gotowe płatki śniadaniowe, • Ciasta, ciasteczka, • Wyroby z mąki pszennej, ziemniaczanej, kukurydzianej, • Słone paluszki, krakersy, • Ryż biały, • Makaron: pszenny, ryżowy, kukurydziany, • Kasze: manna, kuskus, jaglana (dozwolona sporadycznie, w niewielkich ilościach, nierozgotowana, na wytrawnie), • Płatki kukurydziane, wafle ryżowe.



Warzywa <i>(najlepiej surowe, jak najmniej poddane obróbce termicznej czy mechanicznej)</i>	• Większość warzyw, soki warzywne bez cukru, bez ograniczeń można jeść: sałatę, cykorię, kapustę, brokuły, kalafior, ogórki, rzodkiewkę, szczypiorek, cebulę, cukinię, seler naciowy, szparagi, szpinak, • Kiszonki, • Nasiona roślin strączkowych. • Gotowane ziemniaki i bataty (gotowane w całości, najlepiej schłodzone, dozwolone w niewielkiej ilości),	• Kukurydza, bób (dozwolone okazjonalnie w niewielkiej ilości), • Ziemniaki, bataty smażone (frytki, talarki), puree oraz pieczone • Warzywa konserwowe (cukier w zalewie), • Gotowane i pieczone: buraki, marchew, seler i dynia.
Owoce <i>(najlepiej spożywać do godziny 16:00 w formie nierozdrobnionej, jeśli to możliwe ze skórką, dobrze je jeść w połączeniu z innym produktem – nie same)</i>	• Owoce mniej dojrzałe, o IG < 55 np: czarna i czerwona porzeczka, śliwki, borówki amerykańskie, kiwi, morele, wiśnie, agrest, brzoskwinie, nektarynki, grejpfruty, jabłka, truskawki, cytrusy, gruszki, arbuz.	• Dojrzałe banany, winogrona, ananas, • Owoce suszone, • Owoce kandyzowane, • Owoce w syropie.
Nabiał <i>(ze względu na cukier mleczny, laktozę, nie zaleca się spożywania mleka jako samodzielnego posiłku oraz w godzinach porannych, kiedy występuje największa insulinooporność)</i>	• Mleko, • Jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, serwatka, • Ser biały, • Napój migdałowy, sojowy, kokosowy.	• Produkty mleczne tłuste, • Masło i margaryna w ograniczonych ilościach • Mleko skondensowane, • Śmietana, śmietanka do kawy, • Sery topione i pleśniowe, • Jogurty smakowe, • Napój owsiany, • Produkty typu 0% tłuszczu (mogą zawierać więcej cukru lub innych dodatków poprawiających smak i konsystencję, dlatego zawsze należy czytać etykiety.) • Produkty bez laktozy (cukier nie znika z produktu, lecz zmienia postać – laktoza zostaje rozłożona na dwa cukry proste.).
Mięso	• Gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania,	• Tłuste mięso, kaczki, gęsi,



	• Indyk, kurczak (bez skóry), cielęcina, królik, chuda wołowina raz w tygodniu (źródło żelaza), schab wieprzowy, polędwica wieprzowa, • Chude wędliny (najlepiej piec samemu).	• Kielbasy, salami, pasztety, parówki, • Wątróbka, • Mięso smażone w panierce, duszone z wcześniejszym obsmażeniem.
Ryby (minimum 2 razy w tygodniu)	• Dorsz, miruna, flądra, łosoś (w ograniczonych ilościach ze względu na wysoka zawartość tłuszczu), śledź, makrela atlantycka, szprot.	• W panierce, smażone, • Tłuste, • Z niepewnych źródeł, ryby drapieżne (ze względu na kumulację w nich metali ciężkich takich jak, np. rtęć). • Ryby smażone, panierowane, • Ryby i owoce morza spożywane na surowo
Napoje	• Woda mineralna, • Herbaty owocowe aromatyzowane, Rooibos, herbata czarna, • Lekkie napary ziołowe (najlepiej po konsultacji) np.: pokrzywa, mięta, rumianek, koperek.	• Napoje słodzone, czekolada, gotowe syropy do rozcieńczania, • Napoje alkoholowe, • Wody smakowe, soki owocowe kartonowe, • Kawa zbożowa, • Morwa biała, herbata zielona.
Desery	• Galaretki bez cukru, kisiel bez cukru, budyń bez cukru, • Sałatki z dozwolonych owoców, gorzka czekolada z dużą zawartością kakao • Orzechy + pestki dyni + pestki słonecznika – garść takiej mieszanki na dzień.	• Cukier, miód, dżem, czekolada, słodycze, ciasta, lody, bita śmietana, torty, ciasto francuskie i półfrancuskie, wyroby czekoladopodobne, ciasto kruche
Sosy	• Domowe sosy na bazie oliwy z oliwek, jogurtu, ziół, cytryny	• Majonez, ketchup, • Na bazie śmietany, • Serowe, • Gotowe sosy,

W cukrzycy ciąży ważne jest, aby uwzględnić zarówno zalecenia dotyczące cukrzycy i jednocześnie ciąży.

Z uwagi na to **produktami przeciwwskazanymi w ciąży są:**

- **Niepasteryzowane mleko i przetwory z niego przygotowywane**, np. oscypki ze względu na ich niepewną jakość mikrobiologiczną. Ser feta, pleśniowy i camembert – mogą być źródłem *Listerii* (bakterii powodującej infekcje pokarmowe z ostrym przebiegiem lub uogólnione infekcje grypowe). Kobiety spodziewające się dziecka są



około 20 razy bardziej podatne na listeriozę niż pozostali dorośli. Choroba może być przeniesiona do płodu przez łożysko, nawet jeśli u matki nie ma żadnych jej objawów i prowadzić do przedwczesnego porodu, poronienia lub powikłań zdrowotnych u dziecka.

- **Surowe i niedopieczone mięso** (tatar, krwisty befszytyk) i **surowe wędliny**, takie jak: szynka parmeńska, które mogą być przyczyną zakażenia np. toksoplazmozą.
- **Surowe ryby i owoce morza** (sushi, ostrygi), które mogą być źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów.
- **Ryby łowione z zanieczyszczonych wód.**
- **Ryby drapieżne**, np. rekin, makrela królewska, miecznik, tuńczyk duży – duża zawartość rtęci.
- **Surowe jaja**, jajko na miękko, kogel-mogel, ciasta typu tiramisu czy sernik na zimno.
- **Surowe kielki** – ryzyko zatrucia pokarmowego.
- **Wątróbka** – ze względu na nadmierną ilość witaminy A występującej w postaci retinolu, co może powodować szereg wad wrodzonych u płodu.
- **Kolorowe napoje gazowane** – są sztucznie barwione i aromatyzowane, mają bardzo dużo cukru, a niektóre z nich (np. cola) zawierają kofeinę, której nadmierne ilości mogą zaburzyć prawidłowy przebieg ciąży.
- **Żywność wysokoprzetworzona**: koncentraty zup, sosów, konserw – zawierają one znaczne ilości substancji dodatkowych (konserwantów, sztucznych barwników, aromatów), ale również fast-foody.
- **Użytki: alkohol, papierosy, narkotyki.**

Normy glikemii (cukru) we krwi w cukrzycy ciążowej

Na czczo	70-90 mg % (3,9-5,0 mmol/l)
1 godzina po posiłku głównym	110-140 mg % (6,1-7,8 mmol/l)

Przykładowa dieta (~2300 kcal)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie ~ 450 kcal	Śniadanie ~ 480 kcal	Śniadanie ~ 450 kcal
Omlet z szynką, warzywami i fetą - jajka kurze – 2 sztuki (110 g), - pomidorki koktajlowe – 6 sztuk (120 g) - rukola – garść (20 g) - szynka drobiowa – 2 plastry (30 g) - cebula – 2 plastry (30 g),	Kanapki z pastą awokado z jajkiem - chleb pełnoziarnisty- 3 kromki (120g), - awokado - ½ sztuki (70g), - jajko na twardo - 1 sztuka (55 g), - szczypiorek - 3 łyżki (15 g), - sałatka z ogórka, pomidora (200 g),	Kanapki ze schabem pieczonym - chleb żytni - 3 kromki (70 g), - margaryna roślinna - 1,5 łyżeczki (15 g) - schab pieczony - 3 plastry (50 g) - sałata – 2 liście (10 g) - papryka czerwona – ½ sztuki (100 g) Woda mineralna



- papryka – ¼ sztuki (ok. 50 g) - ser feta – 2 plastry (40 g) - pestki słonecznika – 1 łyżka (10 g) - chleb razowy – kromka (35 g) Woda mineralna	Herbata bez cukru	
II śniadanie ~ 280 kcal	II śniadanie ~ 250 kcal	II śniadanie ~ 250 kcal
Jogurt naturalny z jabłkiem i cynamonem - jogurt naturalny – 6 łyżek (150 g), - jabłko – ½ sztuki (90 g) - orzechy włoskie – 4 sztuki (15 g) - płatki owsiane – 1 łyżka (10 g) - cynamon w proszku – ½ łyżeczki (2 g)	Salatka owocowa z migdałami - jogurt naturalny – 6 łyżek (150 g), - maliny - garść (60 g), - borówki - garść (60 g), - migdały - 1 łyżka (15 g)	Truskawkowy deser - truskawki mrożone – pół szklanki (75 g) - serek ziarnisty – 7 łyżek (140 g) - płatki owsiane - 1 łyżeczka (5 g) - migdały – ½ łyżki (8 g)
Obiad ~ 600 kcal	Obiad ~ 600 kcal	Obiad ~ 600 kcal
Zupa krupnik - mięso drobiowe (50 g), - włoszczyzna tarta (3 łyżki), - kasza jęczmienna (1 łyżka), - przyprawy Kurczak pieczony w folii z ziemniakami i kalafiorem Kurczak (udo bez skóry) - 200 g, Ziemniaki ugotowane i ochłodzone (2 szt.) – 160 g, Kalafior (1 szklanka) – 160 g Woda mineralna z cytryną	Zupa z zielonego groszku - mięso drobiowe (50 g) - włoszczyzna tarta (3 łyżki), - groszek zielony - ½ szklanki (70 g) - jogurt naturalny (1 łyżka), - przyprawy Gołąbki w sosie pomidorowym (2 sztuki) z ziemniakami - mięso z indyka lub kurczaka (100 g), - ryż brązowy (2 łyżki), - jajko (1 sztuka), - kapusta biała (2 liście), - tarty chleb żytni (½ kromki), - koncentrat pomidorowy (1 łyżka), - przyprawy Ziemniaki ugotowane i ochłodzone (2 szt.) – 160 g, Kompot z owoców mrożonych bez cukru	Zupa kapuśniak - mięso drobiowe (50 g), - włoszczyzna tarta (3 łyżki), - kapusta kiszona (3 łyżki), - przyprawy Ryba pieczona w folii lub pergaminie (mintaj 150g) Ziemniaki ugotowane i ochłodzone (2 szt.) - 160g, Mizeria z jogurtem (200 g), Kompot z owoców mrożonych bez cukru
Podwieczorek ~ 280 kcal	Podwieczorek ~ 250 kcal	Podwieczorek ~ 250 kcal
Kanapki z serem białym - chleb żytni 100% - 2 kromki (70 g) - rozspanka – garść (25 g) - pomidor – ½ dużej sztuki (ok. 90 g)	Pieczone pełnoziarniste placki twarogowe: - jajko - 1 sztuka (50 g) - ser twarogowy - ½ kostki (125 g) - mąka pełnoziarnista – 5 łyżek (70 g)	Serek wiejski z rzodkiewką, szczypiorkiem i pestkami słonecznika - serek wiejski naturalny – 7 łyżek (140 g) - rzodkiewka – 3 sztuki (45g) - szczypiorek – 1 łyżka (5 g)



- ser twarogowy chudy – 2 plastry (60 g) - oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml)	- proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (2,5 g) - jabłko – ½ sztuki (70 g)	- pestki słonecznika – 1 łyżeczka (5 g) - chleb żytni – 1 kromka (35 g)
Kolacja ~ 450 kcal	Kolacja ~ 480 kcal	Kolacja ~ 450 kcal
Salatka z ryżu brązowego z tuńczykiem, fasolą i koperkiem - ryż brązowy, suchy – 5 łyżek (50 g), - tuńczyk w sosie własnym – 3 łyżki (90 g), - fasola czerwona (ugotowana lub z puszki) – ½ szklanki (80 g), - ogórki kiszane – 2 małe sztuki (100 g), - papryka czerwona – ¼ sztuki (50 g), - jajko gotowane – 1 sztuka (55 g) - jogurt naturalny – 1 łyżka (20 g) - koperek – ¾ łyżeczki (3 g) Herbata bez cukru	Salatka jarzynowa i pieczywo - chleb żytni - 3 kromki (105 g), - margaryna roślinna – 1,5 łyżeczki (15 g), Salatka jarzynowa - ogórek kiszony, brokuł i kalafior gotowany, pietruszka korzeń, por, jabłko (250 g) - jogurt naturalny - 1 łyżka (25 g), Woda mineralna	Kurczak w galarecie i pieczywo - chleb żytni - 2 kromki (70 g), - margaryna roślinna - 1,5 łyżeczki (15 g) Kurczak w galarecie - kurczak - ½ piersi bez skóry (100 g) - kalafior, brokuł, pietruszka - 90g - żelatyna – 1 łyżeczka (4 g), - sałata, cykoria Woda mineralna
Posiłek nocny ~ 190 kcal	Posiłek nocny ~ 190 kcal	Posiłek nocny ~ 200 kcal
Kanapka z wędliną - chleb razowy - 1 kromka (35 g), - margaryna roślinna - 1 łyżeczka (10 g), - wędlina drobiowa - 2 plastry (30 g), - sałata, ogórek świeży	Kanapka z indykiem pieczonym - chleb pełnoziarnisty – 1 kromka (35 g) - margaryna roślinna – 1 łyżeczka (10 g), - indyk pieczony - 3 plastry (60 g), - sałata, rzodkiewka	Salatka z papryką, kaszą i sosem musztardowym - papryka czerwona – ½ sztuki (100g) - ser mozzarella - 2 plastry (40g) - roszponka - 1 garść (25g) - sok z cytryny - pół łyżeczki (3 ml) - musztarda dijon bez cukru - 1 łyżeczka (10 g) - kasza bulgur – 1 łyżka (15 g)
Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6
Śniadanie (~450 kcal)	Śniadanie (~450 kcal)	Śniadanie (~450 kcal)
Kanapki z pastą rybną - chleb żytni - 2 kromki (70 g), - margaryna roślinna - 1 łyżeczka (10 g) - makreła atlantycka wędzona – 2 łyżki (70 g), - jajko – 1 sztuka (55 g), - ogórek – ½ sztuki (90 g), - pomidor – 3 plastry (60 g), - szczypiorek – 1 łyżka (5 g), Woda mineralna	Kanapki z wędliną - chleb żytni (3 kromki) - 105g - margaryna roślinna – 1 łyżeczka (10 g), - wędlina drobiowa - 3-4 plastry (50 g), - sałata, pomidor Herbata bez cukru	Kanapki z sałatką z fetą - chleb żytni 100% - 2 kromki (70 g) - margaryna roślinna – 2 łyżeczki (10 g) - wędlina z kurczaka – 2 plastry (40 g) - pomidor – 1 sztuka (150 g) - papryka – ¼ sztuki (ok. 50 g) - ogórek zielony – ½ sztuki (90 g) - rukola – garść (20 g)



		- ser typu feta – 50 g - oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 g) - bazylia, oregano, pieprz – do smaku Herbata czerwona bez cukru
II śniadanie ~280 kcal	II śniadanie ~280 kcal	II śniadanie ~280 kcal
Salatka ze szpinakiem i serem - szpinak – 2 garście (50 g) - ser biały chudy – 2,5 łyżki (50 g) - pestki słonecznika – 1 łyżeczka (5 g) - suszone pomidory – 2 sztuki (40 g) - olej z suszonych pomidorów – 1 łyżeczka (5 g) - sok z cytryny – 2 łyżki (12 g) - chleb razowy – 1 kromka (35 g) Woda mineralna	Nocna owsianka z pomarańczą i twarogiem - płatki owsiane – 3 łyżki (30 g) - pomarańcza – 2/3 sztuki (ok. 160 g) - ser twarogowy chudy – 2 ½ łyżki (50 g) - orzechy włoskie – 3 sztuki (10 g) Woda mineralna	Koktajl malinowy - maliny (świeże lub mrożone) – 50 g - jabłko – ½ dużej sztuki (ok. 100 g) - kefir – szklanka (250 g) - otręby pszenne – 1 łyżeczka (4 g) - orzechy laskowe – 1 łyżka (15 g) Woda mineralna
Obiad ~600 kcal	Obiad ~600 kcal	Obiad ~600 kcal
Zupa pomidorowa - mięso drobiowe (50 g) - włoszczyzna tarta (3 łyżki), - pomidory lub koncentrat - jogurt naturalny (1 łyżka), - przyprawy Bitki wieprzowe z kaszą gryczaną i kiszoną kapustą Kasza gryczana (3 łyżki) – 45 g, Bitki wołowe (100 g), Kapusta kiszona (5 łyżek) – 150 g Kompot z owoców mrożonych bez cukru	Rosół z kurczaka - kurczak mięso (60 g) - włoszczyzna (3 łyżki), - makaron (2 łyżki) - 30g - przyprawy Kurczak z rosółu Kasza pęczak (3 łyżki)- 45g Surówka: -kapusta pekińska, marchew, jabłko (150 g) - jogurt naturalny - 2 łyżka (50g) Woda mineralna z cytryną	Zupa ogórkowa - mięso drobiowe (50 g), - włoszczyzna tarta (3 łyżki), - ogórek kiszony - 2 średnie sztuki (120 g) - jogurt naturalny - 1 łyżka (25 g), - przyprawy Ryż brązowy (3 łyżki) - 45g Pulpet drobiowy w jarzynach - mięso z indyka lub kurczaka (100 g), - jajko (½ sztuki), - tarty chleb żytni (½ kromki), - włoszczyzna tarta, - przyprawy Salatka z pomidora - pomidor – 1 sztuka (150 g) - cebula - 1 łyżka Kompot z owoców mrożonych bez cukru
Podwieczorek ~280	Podwieczorek ~280	Podwieczorek ~280
Kakaowy muffin z fasoli - fasola czerwona konserwowa – 4 łyżki (80 g) - jagody/borówki świeże lub mrożone – garść (50 g) - kakao naturalne – 1 łyżka (10 g)	Kanapki z hummusem i sałatką - chleb pełnoziarnisty – 1 kromka (35 g) - hummus – 2 łyżki (ok. 50 g) - ogórek zielony – ½ sztuki (100 g)	Pęczotto z brokułami i jogurtem - kasza pęczak – 2 łyżki (30 g) - brokuł – ¼ sztuki (125 g) - jogurt naturalny – 2 łyżki (50 g) - oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml)



- proszek do pieczenia – ½ łyżeczki (3 g) - siemię lniane mielone – 1 łyżeczka (5 g) Kefir naturalny do picia – ½ szklanki (120 g)	- cukinia – 50 g - papryka czerwona – ¼ sztuki (ok. 50 g) - rukola – garść (20 g) - oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml)	- płatki migdałowe – 1 łyżka (10 g) - czosnek – 1 ząbek (5 g) - sól, pieprz – do smaku
Kolacja ~450 kcal Cukinia faszerowana - cukinia – 0,5 sztuki (ok. 300 g) - cebula – 0,5 sztuki (ok. 40 g) - oliwa z oliwek – 0,5 łyżki (5 g) - ryż brązowy – 2 łyżki (20 g) - mięso mielone – 100 g - pomidory w puszcze – ¼ puszki (100 g) - koncentrat pomidorowy – 1 łyżka (25 g) - natka pietruszki – 0,5 łyżeczki (3 g) - koperek – 0,5 łyżeczki (2 g) - sól, pieprz, oregano, bazylia, papryka słodka, papryka ostra – do smaku Herbata bez cukru	Kolacja ~450 kcal Ryż z pomidorami, szpinakiem i ciecierzą - ryż brązowy – 4 łyżki (40 g) - ciecierzycy w zalewie – 2/3 szklanki (110 g) - olej rzepakowy – 2/3 łyżki (ok. 7 ml) - cebula – ½ sztuki (60 g) - czosnek – 1 ząbek (6 g) - pomidor – 1 sztuka (170 g) - oliwki czarne marynowane – 5 sztuk (15 g) - szpinak – 2 garście (50 g) - natka pietruszki – ¼ pęczka (10 g) - sól, pieprz, tymianek suszony – do smaku Woda mineralna	Kolacja ~450 kcal Potrąka z soczewicy - soczewica – 2 łyżki (25 g) - olej rzepakowy – łyżeczka (4 g) - cebula – 0,5 sztuki (ok. 40 g) - czosnek – 1 ząbek (5 g) - papryka – 40 g - suszone pomidory – 2 sztuki (ok. 15 g) - fasola czerwona z puszki – 80 g - pomidory z puszki – 80 g - bulion jarzynowy – 100 ml - chleb żytni – 1 kromka (35 g) - awokado – ¼ sztuki (ok. 35 g) - papryka słodka i ostra w proszku, oregano, kmin rzymski, sól, pieprz – do smaku Herbata bez cukru
Posiłek nocny ~190 kcal Kanapka z indykiem pieczonym - chleb pełnoziarnisty - 1 kromka (35 g), - margaryna roślinna – 1 łyżeczka (5 g), - indyk pieczony - 3 plastry (60 g), - sałata, ogórek kiszony	Posiłek nocny ~190 kcal Kanapka z wędliną - chleb pełnoziarnisty - 1 kromka (35 g), - margaryna roślinna – 1 łyżeczka (5 g), - wędlina drobiowa - 3 plastry (50 g), - sałata, ogórek, rzodkiewka	Posiłek nocny ~190 kcal Kanapka z jajkiem - chleb żytni - 1 kromka (35 g), - margaryna roślinna – 1 łyżeczka (5 g) - jajo kurze – 1 sztuka (ok. 55 g), - sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, szczypiorek

Dietetyk Kliniczny
mgr Monika Krzenińska

Dietetyk Kliniczny
mgr Magdalena Zdrojewska

