

# TYGODNIOWY JADŁOSPIS *dla diabetyka*

[www.strefadiabetyka.pl](http://www.strefadiabetyka.pl)



Kcal - kalorie  
B - białka  
T - tłuszcze

WP - węglowodany  
przyswajalne  
WW - wymienniki  
węglowodanowe



# PONIEDZIAŁEK

## ŚNIADANIE

Kanapki z tuńczykiem z sałatką z pomidora.

Przygotowanie:

2 kromki chleba razowego z masłem (5 g) i tuńczykiem w sosie własnym (60 g); sałatka z pomidora (1 szt.), sałaty (6 liści), szczypiorku (łyżka) z olejem lnianym (łyżeczka).



## DRUGIE ŚNIADANIE

Smoothie malinowe.

Przygotowanie:

Zmiksuj jogurt naturalny (180 g), płatki owsiane górskie (1 łyżka), maliny (100 g), siemię lniane (1 łyżeczka), kilka listków mięty.

## OBIAD

Kotleciki mielone mięsno – warzywne.

Przygotowanie:

Mielone mięso z indyka (80 g) połącz z małym surowym jajkiem, olejem (1 łyżeczką), dużą tartą marchewką (1 szt.) i łyżeczką natki pietruszki, dopraw ziołami. Uformuj małe kotleciki i piecz ok. 20 min. w piekarniku nagrzanym do 180°C podawaj z kaszą gryczaną (75 g przed ugotowaniem) oraz ogórkami małosolnymi (3 szt.).

## PODWIECZOREK

Sałatka z selerem naciowym i ananase.

Przygotowanie:

Pokrój: 4 plasterki świeżego ananasa, 2 łydgi selera naciowego, 2 gałki rozszponki, 1 łyżka oleju rzepakowego, połącz składniki.

## KOLACJA

Makaron durum z białym serem i brokułem.

Przygotowanie:

Ugotuj makaron durum (50 g) i brokuł (100 g). Posiekaj cebulkę dymkę i zeszklij na łyżce oleju rzepakowego. Połącz składniki, dodaj 40 g chudego białego sera pokrojonego w kostkę, dopraw do smaku.



Kcal: 1670.3    WP: 203.0  
B: 75            Błonnik: 33.6  
T: 52.7        WW: 17.4





## ŚNIADANIE

Kanapki z indykiem.

Przygotowanie:

2 kromki chleba razowego cieniutko posmaruj masłem (5 g), połóż: 2 plasterki polędwicy z indyka, 2 łyżki kiełków z rzodkiewki, 2 kiszane ogórki.

## DRUGIE ŚNIADANIE

Owsianka z jabłkiem i orzechami.

Przygotowanie:

Wymieszaj: płatki owsiane górskie (3 łyżki), pokrojone w kostkę jabłko (1 szt.), łyżeczkę siekanych orzechów włoskich, jogurt naturalny (150 g).

## OBIAD

Spaghetti pomidorowe.

Przygotowanie:

Ugotuj makaron pełnoziarnisty (75 g). Na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju rzepakowego podsmaż posiekaną cebulkę, dodaj 80 g mielonego mięsa z indyka. Smaż ok. 5 minut mieszając, następnie dodaj 200 g pomidorów bez skóry, gotuj razem kilka minut, dopraw ziołami prowansalskimi. Wymieszaj z ugotowanym makaronem, posyp posiekaną natką pietruszki.

## KOLACJA

Zielona sałatka z kaszą jęczmienną i soczewicą.

Przygotowanie:

Wymieszaj 3 łyżki ugotowanej zielonej soczewicy, 3 łyżki ugotowanej kaszy jęczmiennej i 3 łyżki gotowanego zielonego groszku. Dodaj posiekane warzywa (zieloną paprykę, świeży ogórek) i 100 g jogurtu naturalnego. Dopraw do smaku ulubionymi ziołami.

## PODWIECZOREK

Surówka warzywna z orzechami.

Przygotowanie:

Zetrzyj na tarce: 2 małe marchewki, pół cukinii, pokrój w plasterki łydżę selera naciowego, skrop łyżeczką oleju lnianego, posyp 1 łyżką siekanych orzechów włoskich.



# WTOREK

# ŚRODA

## ŚNIADANIE

Jajecznicza ze szczypiorkiem.

Przygotowanie:

2 jajka usmaż na niewielkiej ilości masła (5 g), posyp dużą ilością szczypiorku, podawaj z 2 kromkami razowego chleba i pomidorem (1 szt.).

## DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt z bananem.

Przygotowanie:

Wymieszaj: jogurt naturalny (180 g), siemię lniane (1 łyżka), mały niedojrzały banan (1 szt.).



Kcal: 1649.6    WP: 183.2  
B: 82.0        Błonnik: 37.1  
T: 56.7        WW: 17.3

## OBIAD

Pieczone falafele z surówką z marchewki.

Przygotowanie:

Dzień wcześniej zalej ciecierzycę (80 g) zimną wodą. Następnego dnia odlej wodę w której moczyła się ciecierzycza, zalej świeżą wodą i ugotuj. Ugotowaną ciecierzycę zmiel, dodaj posiekaną małą cebulkę, łyżkę natki pietruszki i przyciśnięty przez praszkę ząbek czosnku. Masę dopraw pieprzem i odrobiną przyprawy garam masala. Uformuj 2 – 3 kulki, wyłóż na blaszce na papierze do pieczenia. Piecz ok. 30 min w 180°.

Surówka z marchewki:

Zetrzyj na tarce 1 jabłko i 2 marchewki, wymieszaj z 1 łyżeczką tartego chrzanu i łyżeczką oleju lnianego.



## PODWIECZOREK

Serek wiejski naturalny, garść rzodkiewek.

## KOLACJA

Zupa pomidorowa z ryżem basmati.

Przygotowanie:

Świeżą włoszczyznę (1 marchewkę, 1 pietruszkę, plaster selera, kawałek pora) obierz, pokrój w kostkę i wrzuć do wrzącej wody (300 ml). Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, opaloną cebulę. Dodaj do wywaru, gotuj ok 20 min. Następnie dodaj 200 g pomidorów bez skóry lub passaty. Zupę podawaj z 3 łyżkami ugotowanego ryżu i łyżką jogurtu naturalnego.





## ŚNIADANIE

Kanapka z indykiem.

2 kromki razowego chleba skropione łyżeczką oleju lnianego, 45 g wędzonej polędwicy z piersi indyka, 3 liście sałaty, 2 świeże ogórki, 3 łyżki kiełek z rzodkiewki.

## OBIAD

Jaja sadzone z kaszą gryczaną.

Przygotowanie:  
Ugotuj kaszę gryczaną (65 dag przed ugotowaniem)  
2 jajka sadzone, 2 pomidory pokrojone w cząstki, podawaj ze świeżo wyciśniętym sokiem z marchwi (1 szklanka).

## KOLACJA

Lekka sałatka z tuńczykiem.

Przygotowanie:  
Zmieszaj: 5 liści sałaty z garścią rukoli i tuńczyka w sosie własnym (60 g), skrop 1 łyżką oleju lnianego i soku z cytryny, posyp pieprzem i ziołami podawaj z 2 kromkami razowego chleba.

## DRUGIE ŚNIADANIE

Sałatka z truskawek i awokado.

Przygotowanie:  
Garść truskawek przekrój na pół, połącz z częścią awokado pokrojonym w kostkę (35 g), posyp łyżką płatków migdałowych, zjedz z kromką chleba razowego.

## PODWIECZOREK

Jabłko, 2 łyżki orzechów nerkowca.



Kcal: 1677.3

WP: 187.3

B: 75.6

Błonnik: 36.0

T: 60.3

WW: 11.8



# CZWARTEK

# PIATEK



Kcal: 1671.4    WP: 197.2  
B: 77.7        Błonnik: 33.9  
T: 60.0        WW: 18.2

## PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z jagodami i płatkami owsianymi.

Przygotowanie:  
Jogurt naturalny (180 g) wymieszaj z garścią jagód i łyżką płatków owsianych górskich.

## KOLACJA

Zupa warzywna.

Przygotowanie:  
Pokrój w kostkę: 100 g cukinii, czerwoną paprykę, 1 dużą marchew, małą cebulkę i kawałek pora. Podsmaż na łyżeczce oleju rzepakowego. Warzywa zalej 250 ml wrzącej wody, dodaj zioła (liść laurowy, ziele angielskie), gotuj aż warzywa będą na wpół twarde, dopraw do smaku kurkumą, papryką i pieprzem, wylej na talerz, dodaj łyżkę jogurtu naturalnego, posyp natką pietruszki. Podawaj z 1 kromką chleba orkiszowego.



## ŚNIADANIE

Jaja gotowane.

Przygotowanie:  
2 jaja kurze – ugotowane,  
2 kromki razowego chleba,  
1 papryka czerwona,  
3 łyżki kiełków z rzodkiewki.

## DRUGIE ŚNIADANIE

Owsianka z jagodami i masłem orzechowym.

Przygotowanie:  
3 łyżki płatków owsianych górskich ugotuj na wodzie, wymieszaj z masłem (1 łyżeczka), jogurtem naturalnym (150 g), jagody (2 małe garście).

## OBIAD

Ryba po grecku podana z ryżem.

Przygotowanie:  
1 marchewkę i korzeń pietruszki zetrzyj na tarce. Pokrój w plasterki kawałek pora. Warzywa przełóż do garnka, zalej 100 ml passaty pomidorowej. Dopraw solą, pieprzem, czerwoną papryką i cynamonem. Warzywa ugotuj al'dente. Filet z dorsza (100 g) przypraw ziołami i ugotuj na parze. Rybę podawaj z ugotowanym ryżem basmati (75 g przed ugotowaniem).







Kcal: 1616.5    WP: 182.4  
B: 78.0        Błonnik: 39.7  
T: 62.0        WW: 15.1

## OBIAD

Kotleciki mięsno - warzywne  
podane z ziemniakami  
gotowanymi i sałatą.

Przygotowanie:

Dzień wcześniej: umyj i obierz 3 małe ziemniaki, wrzuc do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie. Następnie schłodź w lodówce. Następnego dnia odgrzej zalewając wrzątkiem lub podpiecz w piekarniku, posyp koperkiem. Kalafior (200 g) ugotuj al'dente, rozdrobnij. Wymieszaj mielone mięso z indyka (70 g) i posiekany koperkiem, dopraw ulubionymi ziołami. Uformuj małe kotleciki, smaź na niewielkiej ilości oleju, kilka minut z obu stron. Sałata (8 – 10 liści) porwij na kawałki, skrop sokiem z cytryny, i polej 3 łyżkami jogurtu naturalnego.

## ŚNIADANIE

Twarożek pomidorowy  
z pieczywem.

Przygotowanie:

100 g białego chudego sera wymieszaj z 3 łyżkami jogurtu naturalnego, dodaj pokrojonego w kostkę dużego pomidora, posyp świeżą siekaną bazylią. Przygotowany twarożek zjedz z kromką chleba razowego skropionego olejem lnianym.

## DRUGIE ŚNIADANIE

Jogurt z płatkami  
i orzechami oraz arbuzem.

Przygotowanie:

Jogurt naturalny (180 g) połącz z 2 łyżkami płatków owsianych górskich i 1 łyżeczką posiekanych orzechów włoskich, dodatkowo zjedz porcję arbuza (100 g).

## PODWIECZOREK

Pieczona cukinia.

Przygotowanie:

Pokrój cukinię w plastry, nie obieraj, posyp ziołami prowansalskimi i skrop olejem rzepakowym. Następnie ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz ok 15 min. w piekarniku nagrzanym do 180°.

## KOLACJA

Hummus z pieczywem.

Przygotowanie:

Ugotuj ciecierzycę i zmiksuj z olejem rzepakowym w proporcjach 4 : 1, dopraw pieprzem, odrobiną soli morskiej i czerwoną papryką, przełóż do słoiczka, przechowuj w lodówce). Zjedz z 2 kromkami razowego pieczywa i połową czerwonej papryki.

**SOBOTA**

# NIEDZIELA

## ŚNIADANIE

Zielone omleczki ze szczypiorkiem i warzywnym dipem.



Przygotowanie:

1 duże jajko roztrzep z 70 ml mleka 1,5% i 2 łyżkami mąki pszennej pełnoziarnistej, posiekaj szczypiorek (ile lubisz) i dodaj do masy jajecznej. Na rozgrzaną patelnię posmarowaną olejem rzepakowym nakładaj małe porcje masy jajecznej i smaż z obu stron aż białko się zetnie. Z jogurtu naturalnego (60 g), startych warzyw (2 rzodkiewki, mały zielony ogórek) i posiekanego koperku przygotuj dip. Dopraw i zjedz z omleczkami.

## PODWIECZOREK

Pożywna kanapka.

Przygotowanie:

Kromkę razowego chleba posmaruj łyżką sera naturalnego, zjedz pomidory koktajlowe 5 szt.

## KOLACJA

Sałatka jarzynowa.

Przygotowanie:

1 dużą marchew, 1 pietruszkę, plaster selera, 1 ziemniaka ugotuj na parze. 2 małe jajka ugotuj na twardo. Pokrój w kostkę 1 dużego kiszzonego ogórka, jajka oraz ugotowane warzywa. Dodaj 3 łyżki zielonego groszku. Wszystkie składniki wymieszaj z trzema łyżkami jogurtu naturalnego i dopraw do smaku.



## DRUGIE ŚNIADANIE

Kanapka z masłem orzechowym.

Przygotowanie:

Kromkę chleba razowego posmaruj łyżką masła orzechowego bez cukru, 1 małe zielone jabłko.

## OBIAD

Leczo z indykiem podane z kaszą pęczak.

Przygotowanie:

Pokrój w kostkę: paprykę czerwoną (1 szt.), żółtą (1 szt.), małą cukinię (1 szt.) oraz surową pierś z indyka (100g). Rozgrzej na patelni: 1 łyżkę oleju. Podsmaż najpierw mięso, a następnie dodaj warzywa i posiekany ząbek czosnku. Duś razem 10 minut, wlej 100 ml passaty pomidorowej, dopraw ziołami prowansalskimi i pieprzem. Podawaj z ugotowaną kaszą pęczak (60 g przed ugotowaniem).



Kcal: 1644.7

WP: 191.7

B: 79.2

Błonnik: 35.9

T: 52.4

WW: 16.3

