



Cukrzyca, nadwaga i otyłość

jadospisy



Spis treści

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia z cukrzycą (≈ 1000 kcal)	5
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia z cukrzycą (≈ 1140 kcal)	7
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.–3. roku życia z cukrzycą (≈ 1260 kcal)	9
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia z cukrzycą (≈ 1300 kcal)	11
Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 4.–6. roku życia z cukrzycą (≈ 1530 kcal)	13

Wymiennik węglowodanowy (WW)

1 WW to ilość wagowa (masa) produktu spożywczego, zawierająca 10 gramów węglowodanów przyswajalnych (węglowodany przyswajalne = węglowodany ogółem – błonnik pokarmowy).

1 WW = ilość węglowodanów przyswajalnych (g)/10

Za pomocą stosowania metody wymienników węglowodanowych kontrola ilości węglowodanów w posiłkach jest łatwiejsza.

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla dzieci w 1.-3. roku życia z cukrzycą (≈ 1000 kcal)

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Śniadanie	Kanapka z hummusem, żółtym serem i szynką <ul style="list-style-type: none"> ● chleb graham ● hummus ● sałata masłowa ● pomidor ● ser żółty ● szynka z kurczaka ● kiełki rzodkiewki 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 g (1 x kromka) ● 10 g (1 x łyżeczka) ● 1 liść ● 20 g (1 x plaster) ● 20 g (1 x plaster) ● 20 g (1 x plaster) ● 10 g (1 x łyżeczka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kanapkę posmarować hummusem. 2. Na wierzch wyłożyć warzywa, ser i szynkę, posypać kiełkami <p>1,3 WW</p>
II śniadanie	Salatka z ogórkiem, pomidorem i jogurtem <ul style="list-style-type: none"> ● ogórek ● pomidor ● jogurt naturalny (2% tłuszczu) ● sól, pieprz ● chleb graham 	<ul style="list-style-type: none"> ● 60 g (1 x kromka) ● 90 g (0,5 x sztuka) ● 180 g (9 x łyżka) ● szczypta ● 30 g (1 x kromka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. 2. Ogórka obrać ze skórki, pokroić w plastry. 3. Wymieszać z jogurtem i przyprawić. 4. Podawać z grzanką <p>2,4 WW</p>
Obiad i danie	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur <ul style="list-style-type: none"> ● kalafior ● włoszczyzna mrożona, paski ● woda ● kasza bulgur ● ziele angielskie ● liść laurowy ● sól, pieprz ● śmietanka (12% tłuszczu) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 g (5 x różyczka) ● 20 g (0,5 x szklanka) ● 400 g (1,5 x szklanka) ● 15 g (1 x łyżka) ● kilka ziarenek ● 1 sztuka ● szczypta ● 16 g (2 x łyżka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zagotować wodę z liściem laurowym i zieleń angielskim. 2. Dorzucić kaszę bulgur i gotować ok. 5 minut. 3. Dorzucić różyczki kalafiora oraz włoszczyznę i gotować kolejne 5 minut. 4. Wyciągnąć ziele angielskie i liść laurowy. 5. Dodać śmietankę i wymieszać <p>1,3 WW</p>

Posiłek	Potrawa/produkty	Ilość na jedną porcję (gramy/miary domowe)	Sposób przygotowania
Obiad II danie	Ryba gotowana na parze z musem bazyliowym i warzywami <ul style="list-style-type: none"> ● dorsz, filet ● bazylia świeża ● oliwa z oliwek ● sól, pieprz ● czosnek ● batat ● brokuły 	<ul style="list-style-type: none"> ● 50 g ● kilka listków ● 10 g (1 x łyżka) ● szczypta ● 0,5 x ząbek ● 50 g ● 60 g (3 x sztuka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dorsza umyć, osuszyć i delikatnie posolić. Gotować na parze ok. 15 minut. 2. W tym czasie zblendować oliwę z czosnkiem, przyprawami i bazylią. 3. Batata obrać, umyć, pokroić w cienkie plastry jak chipsy i zapiekać 15 minut w 180°C. 4. Brokuł ugotować. 5. Rybę posmarować musem i podać z resztą składników <p>1,0 WW</p>
Podwieczorek	Papryka czerwona	<ul style="list-style-type: none"> ● 120 g (0,5 x sztuka) 	0,6 WW
Kolacja	Salatka bulgur z twarogiem i brokułem <ul style="list-style-type: none"> ● kasza bulgur ● oliwa z oliwek ● ser twarogowy półtłusty ● nasiona słonecznika ● brokuły ● sól, pieprz ● koperek 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 g (2 x łyżka) ● 5 g (1 x łyżeczka) ● 50 g (1 x plaster) ● 5 g (1 x łyżeczka) ● 60 g (3 x różyczka) ● szczypta ● 1 łyżeczka 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaszę bulgur ugotować na półtwardo, ostudzić. 2. Brokuł ugotować, również ostudzić. 3. Wsypać do miski, dodać posiekany twaróg i koperek. 4. Przyprawić i wymieszać z oliwą i nasionami słonecznika <p>2,0 WW</p>
<p>Rekomendowane dzienne spożycie płynów: 1,3 l. Do picia: woda źródlana lub naturalna woda mineralna – wody niskozmineralizowane, niskosodowe, herbaty ziołowe.</p> <p>Wartość energetyczna diety: 1000 kcal Białko: 60 g Tłuszcze: 45 g Węglowodany: 105 g Błonnik: 19,7 g Wapń: 695 mg (nie licząc pochodzącego z wody)</p>			