Jadłospis dla cukrzyka na 7 dni

Przykładowe menu dla dorosłej osoby z cukrzycą typu 2 lub insulinoopornością, ok. 1700–1900 kcal i 13–17 wymienników węglowodanowych (WW) dziennie. Porcje dopasuj do siebie z lekarzem lub dietetykiem.

Zasada talerza (obiad, kolacja)

- ½ talerza: warzywa
- ¼ talerza: białko (ryba, drób, jaja, strączki)
- ¼ talerza: węglowodany złożone (kasza, ryż brązowy, ziemniaki)
- łyżka oliwy lub oleju rzepakowego

Rozkład węglowodanów w ciągu dnia

- śniadanie 3–4 WW, II śniadanie 1,5–2 WW
- obiad 3–4 WW, podwieczorek 1–2 WW
- kolacja 2–3 WW
- do picia: woda, herbata, kawa bez cukru

Dzień 1

Śniadanie	2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego, twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym, rzodkiewką i szczypiorkiem, pomidor.
II śniadanie	jabłko i garść orzechów włoskich.
Obiad	pieczona pierś z kurczaka z ziołami, kasza gryczana (ok. 50 g przed ugotowaniem), surówka z kapusty pekińskiej z oliwą.
Podwieczorek	jogurt naturalny z garścią borówek.
Kolacja	sałatka z pieczonym łososiem, komosą ryżową, rukolą, ogórkiem i papryką, sos z oliwy i cytryny.

Dzień 2

Śniadanie	owsianka na mleku 2% z płatków górskich (ok. 40 g), z łyżką siemienia lnianego i malinami.
II śniadanie	kromka chleba żytniego z pastą jajeczną i ogórkiem.
Obiad	zupa jarzynowa bez zasmażki, pieczony dorsz, ziemniaki gotowane (ok. 150 g), fasolka szparagowa.
Podwieczorek	słupki marchewki i papryki z hummusem.
Kolacja	omlet z 2 jaj ze szpinakiem i pieczarkami, kromka pieczywa pełnoziarnistego.

Dzień 3

Śniadanie	jajecznica z 2 jaj z pomidorem i szczypiorkiem, kromka chleba graham.
II śniadanie	kefir naturalny i gruszka.
Obiad	chili z mięsem mielonym z indyka, czerwoną fasolą, papryką i pomidorami, brązowy ryż (ok. 40 g przed ugotowaniem).
Podwieczorek	mandarynka i garść migdałów.
Kolacja	2 kromki chleba żytniego z pastą z wędzonej makreli i twarogu, ogórek kiszony.

1 WW = 10 g węglowodanów przyswajalnych. Wymienniki policzysz w tabeli WW: glukoza.pl/dieta/wymiennik-weglowodanowy-tabele/

Dzień 4

Śniadanie	jogurt naturalny z płatkami owsianymi, orzechami i truskawkami.
II śniadanie	kromka pieczywa pełnoziarnistego z szynką z indyka, sałatą i pomidorem.
Obiad	makaron pełnoziarnisty al dente (ok. 60 g przed ugotowaniem) z sosem pomidorowym, cukinią i mięsem mielonym z indyka.
Podwieczorek	koktajl z kefiru i jagód (bez cukru).
Kolacja	sałatka z ciecierzycą, serem feta, ogórkiem, pomidorem, oliwkami i oliwą.

Dzień 5

Śniadanie	2 kromki pieczywa pełnoziarnistego z awokado i jajkiem na twardo.
II śniadanie	jabłko z łyżeczką masła orzechowego bez cukru.
Obiad	pulpety drobiowe w sosie koperkowym na jogurcie, kasza jęczmienna pęczak, buraczki.
Podwieczorek	serek wiejski z rzodkiewką.
Kolacja	krem z dyni z pestkami dyni, kromka chleba żytniego.

Dzień 6

Śniadanie	twarożek z wędzonym łososiem i koperkiem, 2 kromki chleba żytniego, ogórek.
II śniadanie	pomarańcza i garść orzechów laskowych.
Obiad	gulasz wołowy z warzywami, kasza gryczana, mizeria na jogurcie.
Podwieczorek	jogurt naturalny z kakao bez cukru i malinami.
Kolacja	tortilla pełnoziarnista z grillowanym kurczakiem, sałatą, papryką i sosem jogurtowym.

Dzień 7

Śniadanie	placki z mąki owsianej i jajka, smażone na niewielkiej ilości oleju, z jogurtem naturalnym i borówkami.
II śniadanie	warzywa z hummusem.
Obiad	pieczony indyk, ziemniaki pieczone w mundurkach (ok. 150 g), surówka z marchwi i jabłka.
Podwieczorek	kefir i garść orzechów.
Kolacja	zupa krem z brokułów, jajko na twardo, kromka chleba żytniego.

Zamienniki (podobna ilość węglowodanów)

- **Pieczywo:** 1 kromka chleba żytniego razowego (40 g, ok. 1,5 WW) = 1 kromka chleba graham = 2 wafle ryżowe.
- **Dodatki do obiadu:** 50 g kaszy gryczanej przed ugotowaniem (ok. 3 WW) = 50 g pęczaku = 150 g ugotowanego brązowego ryżu = 120 g ugotowanego makaronu pełnoziarnistego = ok. 180 g gotowanych ziemniaków.
- **Owoce** (ok. 1,5–2 WW): jabłko = gruszka = 2 mandarynki = szklanka truskawek z garścią borówek.
- **Białko:** kurczak = indyk = ryba = tofu = 2 jajka (białko nie zawiera WW).

Osoby leczone insuliną lub pochodnymi sulfonylomocznika nie powinny zmieniać diety bez uzgodnienia dawek z lekarzem: mniej węglowodanów niż zwykle może spowodować niedocukrzenie. Przy chorobie nerek ilość białka i potasu ustala lekarz.

Materiał edukacyjny glukoza.pl, nie zastępuje indywidualnych zaleceń. Pełny opis i zasady: glukoza.pl/dieta/jadlospis-dla-diabetyka/ · materiał bezpłatny do użytku osobistego i edukacyjnego.