Dieta w cukrzycy typu I - przykładowy jadłospis dzienny

Jadłospis dostarcza 2000 kcal i 20 WW

śniadanie: 4 WW owsianka z nasionami chia, pestkami słonecznika i orzechami włoskimi z jabłkiem i cynamonem

3 łyżki płatków owsianych górskich i 1 łyżkę nasion chia zalać gorącą wodą, odstawić do napęcznienia na ok 10-15 minut. Dodać 150g odtłuszczonego jogurtu naturalnego, 1 łyżkę pestek słonecznika i 2 pokruszone orzechy włoskie oraz ½ jabłka startego na tarce i wymieszać. Posypać ½ łyżeczki cynamonu.

II śniadanie: 2,5 WW odtłuszczony jogurt grecki z truskawkami, bananem i płatkami migdałowymi

Garść truskawek (ok 6 szt.) i 1/2 małego banana (ok 50 g po obraniu) pokroić na plasterki i wymieszać z odtłuszczonym jogurtem greckim (200g). Posypać 2 łyżkami płatków migdałowych.

obiad: 5,5 WW

I danie: zupa krem kalafiorowa z tymiankiem- 1 WW-

Przepis na 4 porcje: W rondlu rozgrzać 1 łyżkę oliwy i 1 łyżkę masła. Dodać pokrojone w kostkę 2 spore cebule, 2 ząbki czosnku i 3 łodygi selera naciowego oraz listki świeżego tymianku. Całość oprószyć solą i pieprzem i smażyć przez chwilkę. Dodać 1 kalafiora rozebranego na małe różyczki i dolać 3 szklanki bulionu jarzynowego. Całość gotować 20 minut, aż warzywa będą miękkie.Całą zupę zmiksować na gładki krem, aby była bardziej aksamitna, przecedzić przez sito. Podawać posypaną listkami świeżego tymianku.

II danie: pomidorowe kotleciki drobiowe z kaszą gryczaną białą i surówką z kapusty pekińskiej- 4,5 WW

Przepis na 4 porcje: 4 nieduże (łącznie ok 0,5 kg) piersi z kurczaka zmielić w maszynce. Do mięsa dodać odsączone z oleju i pokrojone w kosteczkę 4 plastry suszonych pomidorów, 2 łyżki posiekanego szczypiorku, białko z 1 jajka, 1 łyżeczkę przecieru pomidorowego i 2 zmiażdżone lub starte ząbki czosnku. Wszystko dokładnie wymieszać. Uformować 4 kotlety i smażyć na beztłuszczowej patelni teflonowej kilkukrotnie obracając do zrumienienia. Podawać z ½ woreczka (50g

suchej) ugotowanej kaszy gryczanej niepalonej oraz 3 łyżkami surówki z kapusty pekińskiej z marchewką i jogurtem.

podwieczorek: 2,5 WW ciastko owsiane z orzechami i mandarynką

Przepis na 12 ciastek (12 porcji): ½ szklanki mąki razowej przesiać, wymieszać z 2 szklankami płatków owsianych górskich, 3 jajkami, 2 łyżkami erytrolu, 2 łyżeczkami miodu, 2 łyżkami masła, 50g pokruszonych orzechów laskowych i 3 łyżkami nasion słonecznika. Wymieszać na gładkie ciasto za pomocą miksera. Formować kulki i lekko spłaszczając nadać im kształt ciastek. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec 10 minut w 180 stC.

kolacja: 4 WW łosoś pieczony z warzywami

Na arkuszu papieru do pieczenia ułożyć oprószony odrobiną soli, pieprzu i czosnku granulowanego filet z łososia (ok 120g), na nim garść zblanszowanej, zielonej fasolki szparagowej i na niej gałązkę pomidorków cherry. Papier zwinąć w pakiecik, zostawiając niewielką szczelinę. Obok niego położyć naciętego, podgotowanego przez 10 minut średniej wielkości ziemniaka (ok 120g) w mundurku. Razem piec przez 20 minut w 200st.C. posiłek przed snem: 1,5 WW razowa grzanka z masłem, serek wiejski z pestkami dyni, rzodkiewkami i pomidorkami cherry 1 kromkę chleba z ziarnami (ok 30g) stostować na suchej patelni, posmarować odrobiną (½ łyżeczki) masła. Serek wiejski (100g) wymieszać z 1 łyżką pestek dyni, i 2 poszatkowanymi rzodkiewkami