

# **PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA PACJENTA POUDAROWEGO Z CUKRZYCĄ TYPU 2**



**DLAUMYSLU.PL**

## WERSJA MIĘSNA

### ŚNIADANIE

#### Jajecznica z papryką i szynką

Składniki:

- jaja całe – 112 g (2 sztuki)
- papryka czerwona – 70 g (½ sztuki)
- bułka żytnia – 65 g (1 sztuka)
- szynka z piersi kurczaka – 45 g (3 plasterki)
- masło – 5 g (1 łyżeczka)
- oregano (suszone) – 1 g (szczypta)
- sól biała – 1 g (szczypta)

#### Koktajl z pomarańczą i płatkami

Składniki:

- pomarańcza – 200 g (1 sztuka)
- napój sojowy naturalny – 200 g (¼ szklanki)
- płatki ryżowe (błyskawiczne) – 30 g (3 łyżki)

Wartość energetyczna: 733,9 kcal

### DRUGIE ŚNIADANIE

#### Sałatka z cieciorą

Składniki:

- jogurt naturalny – 80 g (4 łyżki)
- ogórek – 80 g (2 sztuki)
- pomidory koktajlowe – 80 g (4 sztuki)
- ciecierzycza – 45 g (3 łyżki)
- oliwki czarne – 30 g (2 łyżki)
- koper ogrodowy – 8 g (1 łyżka)
- sól himalajska – 2 g (2 szczypty)
- pieprz czarny mielony – 2 g (2 szczypty)

Wartość energetyczna: 285,8 kcal

### OBIAD

#### Zupa krem z cukinii

Składniki:

- woda – 250 g (1 szklanka)
- cukinia – 150 g (½ sztuki)
- ziemniaki – 80 g (1 większa sztuka lub 2 mniejsze)
- groszek zielony – 30 g (2 łyżki)
- soczewica zielona – 10 g (¼ łyżki)
- pestki dyni (łuskane) – 7 g (¼ łyżki)
- cebula dymka – 5 g (½ sztuki)
- czosnek – 5 g (1 ząbek)
- oliwa z oliwek – 5 g (½ łyżki)
- olej lniany tłoczony na zimno – 5 g (½ łyżki)
- papryka słodka (mielona, wędzona) – 2 g (⅔ łyżeczki)
- sól biała – 1 g (szczypta)
- pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)

Przygotowanie:

1. Jajka rozkłóć z przyprawami, dodaj pokrojone w kostkę paprykę i szynkę.
2. Usmaż na rozgrzanej patelni bez użycia tłuszczu.
3. Bułkę przekrój i posmaruj masłem.

Przygotowanie:

1. Pomarańczę obierz ze skórki i podziel na cząstki.
2. Wymieszaj wszystkie składniki w blenderze.

Przygotowanie:

1. Ciecierzycę ugotuj według instrukcji na opakowaniu (najlepiej namocz ją dzień wcześniej) lub użyj gotowej z puszki.
2. Pokrój ogórki, pomidorki, oliwki i koper.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z jogurtem i przyprawami.

Przygotowanie:

1. Soczewicę opłucz i namocz w wodzie.
2. Ziemniaki ugotuj.
3. Cebulę i czosnek pokrój drobno i podsmaż na oliwie w garnku. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, groszek i dalej chwilę smaź.
4. Dodaj ziemniaki, odsączoną z wody soczewicę, a następnie całość zalej wodą i gotuj do czasu, aż soczewica będzie miękka.
5. Dodaj olej, przyprawy i zmiksuj wszystkie składniki.
6. Podaj z prażonymi pestkami dyni.

## Quinoa z indykiem i bakłażanem

### Składniki:

- bakłażan – 100 g (½ sztuki)
- mięso z piersi indyka – 80 g
- szpinak – 50 g (2 garście)
- komosa ryżowa (quinoa), ziarna – 42 g (3 łyżki)
- oliwa z oliwek – 10 g (1 łyżka)
- orzechy włoskie – 8 g (½ łyżki)
- rozmaryn – 4 g (1 łyżeczka)
- ocet balsamiczny – 3 g (1 łyżeczka)
- mielona słodka papryka – 2 g (⅔ łyżeczki)
- kurkuma – 2 g (⅔ łyżeczki)
- sól biała – 1 g (szczypta)

**Wartość energetyczna: 715,5 kcal**

### Przygotowanie:

1. Piekarnik nagrzej do 200 °C.
2. Bakłażana pokrój w plastry, dopraw rozmarynem, papryką i kurkumą.
3. Indyka pokrój na większe kawałki i przypraw odrobiną soli.
4. Bakłażana wyłóż na blaszce, na papierze do pieczenia. Wstaw do piekarnika i piecz do miękkości przez ok. 20 min. W połowie pieczenia przemieszaj i dodaj posiekane orzechy oraz kawałki indyka.
5. Komosę wsyp do małego garnka, wlej ¾ szklanki wody, odrobinę soli. Gotuj pod przykryciem przez ok. 20 min do miękkości, aż komosa wchłonie cały płyn.
6. Komosę wymieszaj z upieczonym bakłażanem, oliwą, mięsem i orzechami.
7. Dodaj opłukany, osuszony szpinak i wymieszaj raz jeszcze, póki składniki są jeszcze ciepłe.
8. Danie wyłóż na talerz i delikatnie skrop octem balsamicznym.

## PODWIECZOREK

### Jogurt z chia i kiwi

#### Składniki:

- jogurt typu islandzkiego (skyr) – 150 g (1 opakowanie)
- kiwi – 75 g (1 sztuka)
- nasiona chia – 10 g (2 łyżeczki)

**Wartość energetyczna: 192,6 kcal**

#### Przygotowanie:

1. Nasiona chia zalej wrzątkiem i odstaw na 3 min.
2. Kiwi pokrój w kosteczkę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.

## KOLACJA

### Bowl z serkiem wiejskim, roszponką, łososiem i ogórkiem

#### Składniki:

- serek wiejski (light) – 150 g (1 opakowanie)
- ogórek – 60 g (1½ sztuki)
- łosoś wędzony – 60 g
- awokado – 40 g (⅓ sztuki)
- suszone pomidory (w oleju, odsączone) – 30 g (2 sztuki)
- roszponka – 20 g (1 garść)
- koper (w pęczkach) – 5 g (1 pęczek)
- sok cytrynowy – 3 g (½ łyżki)
- pieprz czarny mielony – 1 g (szczypta)

#### Przygotowanie:

1. Przełóż roszponkę do miski.
2. Serek wiejski odsącz z nadmiaru śmietanki i wlej do pojemnika obok roszponki.
3. Dodaj poszarpanego w dłoniach łososia, posiekane suszone pomidory, plastry awokado polane sokiem z cytryny oraz plastry świeżego ogórka.
4. Całość posyp pieprzem i posiekanym koperkiem.

### Świeży sok marchwiowy

- świeży sok marchwiowy – 250 g (1 szklanka)

**Wartość energetyczna: 447,4 kcal**

### Podsumowanie:

Wartość energetyczna: 2375,2 kcal

Białko: 147,3 g | Tłuszcze: 84,3 g | Węglowodany: 222,8 g | Błonnik: 45,4 g

## WERSJA WEGETARIAŃSKA

### ŚNIADANIE

#### Owsianka bezglutenowa z pomarańczą na mleku sojowym

Składniki:

- napój sojowy naturalny – 250 g (1 szklanka)
- pomarańcza – 200 g (1 sztuka)
- migdały – 45 g (3 łyżki)
- płatki owsiane bezglutenowe – 40 g (4 łyżki)
- miód pszczeli – 20 g (¼ łyżki)

Wartość energetyczna: 679,3 kcal

Przygotowanie:

1. Płatki ugotuj na napoju sojowym.
2. Dodaj pokrojoną w kostkę pomarańczę i podgotuj. Posłodź miodem.
3. Migdały posiekaj i posyp nimi owsiankę.

### DRUGIE ŚNIADANIE

#### Beta-karotenowe smoothie

Składniki:

- pomarańcza – 200 g (1 sztuka)
- sok marchwiowy – 125 g (½ szklanki)
- kefir (1,5% tł.) – 100 g (5 łyżek)
- truskawki – 70 g (1 garść)
- szpinak – 25 g (1 garść)

Wartość energetyczna: 223,9 kcal

Przygotowanie:

1. Pomarańczę obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Wszystkie składniki wrzucić do blendera lub malaksiera.
3. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

### OBIAD

#### Bataty faszerowane roślinnym mięsem mielonym

Składniki:

- bataty – 200 g (1 sztuka)
- woda mineralna niegazowana – 125 g (½ szklanki)
- roślinne mięso mielone – 100 g
- szpinak – 50 g (2 garście)
- cebula – 50 g (½ sztuki)
- ser mozzarella – 45 g
- olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

#### Sok marchwiowo-jabłkowy

- sok marchwiowo-jabłkowy – 250 g (1 szklanka)

Wartość energetyczna: 712,6 kcal

Przygotowanie:

1. Batata dobrze wyszoruj i przekrój na pół. Przełóż do naczynia żaroodpornego i podlej wodą. Piecz ok. 40 min w 180 °C.
2. W międzyczasie podduś mięso na oleju z pokrojoną cebulą i szpinakiem. Dodaj mozzarellę, dopraw.
3. Wyjmij batata z piekarnika, wydrąż część miąższu.
4. Wydrążony miąższ wymieszaj z farszem i włóż do batata.

### PODWIECZOREK

#### Jogurt z otrębami i ananase

Składniki:

- jogurt naturalny (2% tł.) – 180 g (9 łyżek)
- ananas – 160 g (2 plastry)
- otręby pszenne – 40 g (10 łyżek)

Wartość energetyczna: 303,2 kcal

Przygotowanie:

1. Pokrój ananasa w kostkę.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

## KOLACJA

### Ryż z kalafiora z sosem z awokado

Składniki:

- kalafior – 250 g (1/2 sztuki)
- awokado – 140 g (1 sztuka)
- rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
- koper ogrodowy – 32 g (4 łyżki)
- sok cytrynowy – 6 g (1 łyżka)
- czosnek – 5 g (1 ząbek)
- olej lniany tłoczony na zimno – 5 g (1/2 łyżki)
- chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)

**Wartość energetyczna: 447,2 kcal**

Przygotowanie:

1. Zmiksuj surowego kalafiora na sypko, tak by konsystencją przypominał ryż.
2. Oddzielnie zmiksuj awokado, czosnek i sok z cytryny.
3. Pokrój rzodkiewkę i koperek.
4. Wymieszaj składniki, dodaj olej, dopraw do smaku i zjedz z chlebem.

### Podsumowanie:

Wartość energetyczna: 2366,2 kcal

Białko: 87,4 g | Tłuszcze: 98,8 g | Węglowodany: 238,8 g | Błonnik: 69,3 g

## Pamiętaj!

Wprowadzanie jakichkolwiek zmian w codziennym jadłospisie wymaga rozwagi i odpowiedzialności, zwłaszcza jeśli naszym celem jest poprawa stanu zdrowia czy wspieranie procesu rehabilitacji. Każda decyzja dietetyczna powinna być podejmowana w ścisłej współpracy z wykwalifikowanymi specjalistami – lekarzem lub dietetykiem.



DLAUMYSLU.PL

---

Jadłospis przygotowała Justyna Malinowska.

Potrzebujesz konsultacji z dietetykiem? Zajrzyj na stronę:

[malinowskadietetyk.pl](http://malinowskadietetyk.pl)