

Jak stosować dietę w leczeniu cukrzycy ciężarnych?

Dieta przedstawiona jest w trzech modyfikacjach kalorycznych (1900/2100/2300 kcal). Poszczególne warianty różnią się zawartością węglowodanów. Na początek, warto wybrać wersję II i stale obserwować poziomy glikemii. W przypadku zbyt wysokich cukrów zmieniamy wariant na I. Jeżeli odczuwamy głód, a wartości glikemii są prawidłowe, możemy zmienić wariant na III. Monitorowanie poziomu cukru jest podstawowym elementem leczenia cukrzycy. Jeżeli np. po spożyciu 80g ryżu jest on zbyt wysoki, następnym razem powinniśmy zjeść mniej ryżu o 10-15g. Proszę pamiętać, że niżej załączona dieta jest tylko przykładem, który pokazuje jak można rozłożyć posiłki w ciągu dnia. Kontrolowana zawartość węglowodanów w diecie i modyfikacje diety na podstawie obserwacji poziomu cukru we krwi pozwolą nam skutecznie leczyć cukrzycę ciężarnych.

	I propozycja	II propozycja	III propozycja
Śniadanie	Jogurt naturalny z kiwi, płatkami owsianymi, słonecznikiem i orzechami włoskimi (390/530/530 kcal)	Bagietka z sałatą, jajem i rzodkiewką posypana oregano Kefir naturalny (430/470/520 kcal)	Dwie kanapki z ogórkiem, pomidorem, szynką drobiową i natką pietruszki Owoc (360/370/430 kcal)
II śniadanie	Bułka z twarogiem z pomidorami i bazylią (190/190/210 kcal)	Sałatka z warzyw z sosem cytrynowo-pietruszkowym z kromką pieczywa razowego (230 kcal)	Koktajl truskawkowy z pestkami słonecznika, dyni i sezamu (300/300/340 kcal)
Obiad	Kurczak curry z zieloną fasolką szparagową i ryżem (500/540/610 kcal)	Kasza pęczak z pieczonym pstrągiem z koperkiem oraz sałatką z czerwonej kapusty (450/510/600 kcal)	Indyk pieczony z sosem ziołowym i z ziemniakami, sałata z pomidorami i sosem winegret. (460/500/545 kcal)
Podwieczorek	Sałatka z kaszy jaglanej, sałaty, z mozzarellą i orzechami (350/390/390 kcal)	Jogurt naturalny z owocami, płatkami owsianymi z listkiem świeżej mięty oraz migdały (360/360/400 kcal)	Jogurt naturalny z orzechami (410kcal/450kcal/450kcal)
Kolacja	Naleśnik ze szpinakiem i serem oraz sałatka z roszponki, pomidora, cebuli z pestkami dyni (250/290/330 kcal)	Kanapka z pastą z awokado (175/200/200 kcal)	Sałatka z soczewicy, sałaty, pomidorów i sera feta z kromkami pieczywa razowego (450/450/450 kcal)
II kolacja	Naleśnik ze szpinakiem i serem. (200/200/200 kcal)	Kanapka z pastą z awokado (175/200/200 kcal)	Kanapka ze szpinakiem gotowanym i pomidorem (150/150/150 kcal)
Pamiętaj aby do każdego posiłku, a także między nimi pić wodę (ok. 12 szklanek). Możesz dodać do niej plaster cytryny, imbir czy też liście mięty.			

Receptury śniadań

Nr	Składniki	Miary(1900)		Miary(2100)		Miary (2300)		Receptury
I	-jogurt naturalny 2% tłuszczu -płatki owsiane -nasiona słonecznika -orzechy włoskie -kiwi	szklanka 4 łyżki czubata łyżka 3 sztuki 1 sztuka	4,5 WW	kubek 5 łyżek 2 łyżki 3 sztuki 1 sztuka	6 WW	kubek 5 łyżek 2 łyżki 3 sztuki 1 sztuka	6 WW	Do jogurtu dodaj pokrojone kiwi, płatki owsiane, nasiona słonecznika oraz orzechy włoskie.
II	-półbagietka -margaryna -jajo -sałata -rzodkiewka -oregano -kefir naturalny 2% tłuszczu	1 sztuka dwie łyżeczki 1 sztuka 2 liście lub więcej 2 sztuki 2 szczypty małe opakowanie	5 WW	1 sztuka dwie łyżeczki 1 sztuka 2 liście lub więcej 2 sztuki 2 szczypty szklanka	5,5 WW	1 sztuka dwie łyżeczki 1 sztuka 2 liście lub więcej 2 sztuki 2 szczypty kubek	6 WW	Jajo ugotuj na twardo. Bagietkę przekrój na pół, posmaruj margaryną, połóż liście sałaty, plasterki jaja, plasterki rzodkiewki i posyp suszonym oregano. Wypij kefir naturalny.
III	-chleb razowy -margaryna -szynka drobiowa -pomidor -ogórek -natka pietruszki -ser żółty -jabłko/ pomarańcza	dwie kromki 2 łyżeczki 2 plastry ½ sztuki ½ sztuki łyżka - 1 średnia sztuka	5,5 WW	dwie kromki 2 łyżeczki 3 plastry ½ sztuki ½ sztuki łyżka - 1 średnia sztuka	5,5 WW	dwie kromki 2 łyżeczki 3 plastry ½ sztuki ½ sztuki łyżka plaster 1 średnia sztuka	5,5 WW	Chleb posmaruj margaryną, połóż szynkę oraz plastry ogórka i pomidora. Posyp natką pietruszki.

Receptury II śniadań

Nr	Składniki	Miary(1900)		Miary(2100)		Miary (2300)		Receptury
I	-bułka grahamka -ser biały półtłusty -pomidor -bazylią, świeża -pieprz	1średnia sztuka gruby plaster (50g) 1 średni 8 liści szczypta	2,5 WW	1średnia sztuka gruby plaster (50g) 1 średni 8 liści szczypta	2,5 WW	1 duża sztuka gruby plaster (50g) 1 średni 8 liści szczypta	3 WW	Bułkę przekroić na pół, położyć na niej biały ser, plastry pomidora oraz bazylię. Całość doprawić używając pieprzu.
II	-chleb razowy -papryka czerwona -pomidor -cebula -sałata/szpinak /roszponka/ rucola/ kapusta pekińska -cytryna -natka pietruszki -oliwa z oliwek/olej rzepakowy	kromka ½ sztuki 1 sztuka ¼ sztuki 6 garści pokrojonych sałat 2 łyżki soku dwie łyżki 1 łyżka	2,5 WW	kromka ½ sztuki 1 sztuka ¼ sztuki 6 garści pokrojonych sałat 2 łyżki soku dwie łyżki 1 łyżka	2,5 WW	kromka ½ sztuki 1 sztuka ¼ sztuki 6 garści pokrojonych sałat 2 łyżki soku dwie łyżki 1 łyżka	2,5 WW	Sałaty wymieszać z pokrojoną papryką, pomidorami i cebulą. Oliwę lub olej rzepakowy wymieszać z sokiem z cytryny i drobno posiekaną pietruszką (można zblendować w przypadku przygotowania sałatki dla większej liczby osób). Sałatkę połączyć dressingiem. Podawać z kromkami pieczywa.
III	-kefir 2% tłuszczu -truskawki -nasiona słonecznika -pestki dyni -sezam -płatki owsiane	pełna szklanka szklanka łyżka łyżka łyżka -	2,5 WW	pełna szklanka szklanka łyżka łyżka łyżka -	2,5 WW	kubek szklanka łyżka łyżka łyżka łyżka	3 WW	W przypadku mrożonych truskawek należy je rozmrozić i zblendować lub wymieszać z kefirem. Posypać pestkami i nasionami. W trzecim wariantcie dodać płatki owsiane

Receptury obiadów

Nr	Składniki	Miary(1900)		Miary(2100)		Miary (2300)		Receptury
I	-ryż biały -zielona fasolka szparagowa świeża lub mrożona -pierś kurczaka -olej rzepakowy -przyprawa curry -cynamon -czosnek	70g, 3/4 woreczka lub 5 łyżek produktu suchego , 200g= ½ opakowania lub 3 garści ½ piersi,120g łyżka łyżeczka szczypta ząbek	6 WW	80g, 4/5 woreczka lub 6 łyżek produktu suchego , 200g= ½ opakowania lub 3 garści ½ piersi,120g łyżka łyżeczka szczypta ząbek	7 WW	100g/woreczek lub 8 łyżek produktu suchego , 200g= ½ opakowania lub 3 garści ½ piersi,120g łyżka łyżeczka szczypta ząbek	8 WW	Czas przygotowania 30 min. Kurczaka oplukać i pokroić na kawałeczki. Wrzucić na patelnię z olejem i drobno pokrojonym czosnkiem, delikatnie podsmażyć (parę minut) następnie zalać 1/3 szklanki przegotowanej wody i dusić aż woda wyparuje (ok. 20 minut), a następnie dodać curry i cynamon. W międzyczasie ugotować ryż i fasolkę zgodnie z zaleceniami producenta (ryż ok. 15 minut, fasolka ok.9 minut). Należy bezwzględnie pamiętać o tym, żeby nie rozgotować tych produktów.
II	- kasza pęczak - pstrąg strumieniowy - czosnek - koperek - czerwona kapusta - marchew - natka pietruszki - sok z cytryny - oliwa	70g /5 łyżek suchej 120g/ ½ średniej sztuki 1 ząbek 2 łyżki szklanka poszatkowanej 1 średnia 2 łyżki 3 łyżki łyżka	6 WW	90g /6 łyżek suchej 120g/ ½ średniej szt. 1 ząbek 2 łyżki szklanka 1 średnia 2 łyżki 3 łyżki łyżka	7 WW	90g /6 łyżek suchej 120g/ ½ średniej sztuki 1 ząbek 2 łyżki szklanka poszatkowanej 1 średnia 2 łyżki 3 łyżki 2 łyżki	7 WW	Ugotuj kaszę pęczak. W środek pstrąga włóż wyciśnięty czosnek, i dużo kopru. Tak nadzianą rybę owiń w folię aluminiową i upiecz (180 st. przez 30 – 40 min.). Kapustę poszatkuj, dodaj do niej pokrojoną marchew, sok z cytryny i oliwę lub olej rzepakowy.
III	-ziemniaki - pierś z indyka - ulubione zioła -sałata	4 średnie sztuki 1 plaster (120g) 3 łyżeczki garść	6 WW	4 średnie szt. 1 plaster (120g) 3 łyżeczki garść	6 WW	4 średnie szt. 1 plaster (120g) 3 łyżeczki garść	6 WW	Ziemniaki obierz i ugotuj w lekko osolonej wodzie przez około 15-20 minut. Pamiętaj o tym, aby ich NIE ROZGOTOWAĆ. Pierś indyka może być upieczona w większej ilości –

	-pomidor -oliwa -musztarda	sztuka łyżka łyżeczka		sztuka 1 i ½ łyżki łyżeczka		sztuka 2 łyżki łyżeczka		możesz wykorzystać ją jako wędliną na kanapki. Warto na noc zamarynować ją w ulubionych przyprawach ziołowych. Na następny dzień upiec w rękawie lub naczyniu żaroodpornym. 180 st. przez 1 – 1,5 h. Sałatę połączyć z pokrojonymi pomidorami. Sos vinegret zrobić z oliwy, musztardy.
--	----------------------------------	-----------------------------	--	-----------------------------------	--	-------------------------------	--	---

Receptury podwieczorków

Nr	Składniki	Miary(1900)		Miary(2100)		Miary (2300)		Receptury
I	-kasza jaglana -sałata -ser mozzarella -pomidor -orzechy włoskie -olej rzepakowy	30g/2 łyżki 3 garści -60g ½ sztuki 3 sztuki łyżeczka	2,5 WW	40g/3 łyżki 3 garści -60g ½ sztuki 3 sztuki łyżeczka	3 WW	40g/3 łyżki 3 garści -60g ½ sztuki 3 sztuki łyżeczka	3 WW	Kaszę jaglaną ugotować zgodnie z zaleceniami producenta. Można zrobić to kilka godzin wcześniej. Następnie do wystudzonej kaszy dodajemy sałatę, mozzarellę, pomidora, orzechy włoskie oraz olej rzepakowy.
II	-maliny/inny owoc -świeża mięta -jogurt naturalny -płatki owsiane -migdały	szklanka parę listków szklanka łyżka 15 sztuk	3 WW	szklanka parę listków szklanka łyżka 15 sztuk	3 WW	szklanka parę listków szklanka 2 łyżki 15 sztuk	3,5 WW	Maliny rozmrożone lub świeże wymieszaj z jogurtem, płatkami owsianymi i dodaj liście mięty. Zjedz razem z migdałami.
III	- jogurt naturalny -orzechy (np. włoskie, nerkowca, migdały - płatki owsiane	Kubek 2 garści -	2,5 WW	Kubek 2 garści łyżka	3 WW	Kubek 2 garści łyżka	3 WW	Jogurt naturalny wymieszaj ze składnikami.

Receptury kolacji i „II kolacji”

Nr	Składniki	Miary(1900)		Miary(2100)		Miary (2300)		Receptury
I	<p>Naleśniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> -mąka pszenna -otręby -jajko -woda/mleko 2 % tłuszczu -olej rzepakowy -szpinak -ser biały półtłusty -czosnek <p>Sałatka:</p> <ul style="list-style-type: none"> -sałata -pomidor -cebula -pestki dyni 	<p>3 łyżki , 40g łyżka</p> <p>1 sztuka</p> <p>¼ szklanki</p> <p>2 łyżeczki</p> <p>100g (1/4 opakowania)</p> <p>plaster o grubości 3 cm, 50g</p> <p>ząbek</p> <p>5 garści</p> <p>1 sztuka</p> <p>½ małej łyżka</p>	4 WW	<p>4 łyżki , 50g</p> <p>2 łyżki</p> <p>1 sztuka</p> <p>¼ szklanki</p> <p>2 łyżeczki</p> <p>100g (1/4 opakowania)</p> <p>plaster o grubości 3 cm, 50g</p> <p>ząbek</p> <p>5 garści</p> <p>1 sztuka</p> <p>½ małej łyżka</p>	5 WW	<p>5 łyżek , 60g</p> <p>2 łyżki</p> <p>1 sztuka</p> <p>¼ szklanki</p> <p>2 łyżeczki</p> <p>100g (1/4 opakowania)</p> <p>plaster o grubości 3 cm, 50g</p> <p>ząbek</p> <p>5 garści</p> <p>1 sztuka</p> <p>½ małej łyżka</p>	5,5 WW	<p>Czas przygotowania 20 min.</p> <p>Jajko wbij do miski dodaj mąkę, otręby i niewielka ilość wody/mleka, wszystko zmiksuj/wymieszaj, na koniec dodaj 1 łyżeczkę oleju. Smaż na suchej patelni teflonowej.</p> <p>Czosnek posiekaj, podsmaż na 1 łyżeczce oleju dodaj szpinak i ser. Usmażone naleśniki napełnij farszem .</p> <p>Sałatę wymieszaj z pokrojonymi pomidorami i cebulą, posyp pestkami dyni.</p> <p>Danie to rozdzielamy. Na pierwszą kolację spożywamy jeden naleśnik z sałatką, a na tzw. „drugą kolację” spożywamy również jeden naleśnik.</p>
II	<ul style="list-style-type: none"> -dojrzałe awokado - czosnek -sok z cytryny -chleb razowy -ogórek/pomidor 	<p>1 sztuka</p> <p>Ząbek</p> <p>3 łyżki</p> <p>2 kromki</p> <p>sztuka</p>	4,5 WW	<p>1 sztuka</p> <p>Ząbek</p> <p>3 łyżki</p> <p>2 i pół kromki</p> <p>sztuka</p>	5,5 WW	<p>1 sztuka</p> <p>Ząbek</p> <p>3 łyżki</p> <p>2 i pół kromki</p> <p>sztuka</p>	5,5 WW	<p>Awokado powinno być dojrzałe (może dojrzeć w domu, około kilku dni po kupnie). Obrane awokado przekrój wzdłuż i oddziel od pestki. Miąższ wydrąż łyżką. W miseczce widelcem rozgnieć miąższ, możesz to zrobić też blenderem. Dodaj posiekany czosnek, dopraw do smaku sokiem z cytryny. Pastę nałóż na kanapki, udekoruj pokrojonym ogórkiem lub pomidorami.</p> <p>Danie to rozdzielamy na dwie części.</p>

								Pierwszą kanapkę (lub 1 i ½ w zależności od kaloryczności diety) jemy wsześniej, drugą kanapkę spożywamy na tzw. „drugą kolację”.
III	PRZEPIS NA 3-4 PORCJE -soczewica zielona -sałata/roszponka /szpinak/ kapusta pekińska -pomidor -cebula -ser typu „feta” -olej rzepakowy/oliwa z oliwek -oregano -chleb razowy -oliwa DRUGA KOLACJA: -chleb Graham -olej rzepakowy -szpinak -czosnek -pomidor	9 łyżek 7-10 garści 2 średnie sztuki ½ sztuki ½ opakowania łyżka łyżeczka kromka łyżeczka - kromka łyżeczka 25g, ¼ opakowania ½ ząbka 1 sztuka	4 WW (1 porcja z kromką chleba) 2 WW	9 łyżek 7-10 garści 2 średnie szt. ½ sztuki ½ opak. łyżka łyżeczka kromka łyżeczka - kromka łyżeczka 25g, ¼ opakowania ½ ząbka 1 sztuka	4 WW (1 porcja z kromką chleba) 2 WW	9 łyżek 7-10 garści 2 średnie sztuki ½ sztuki ½ opakowania łyżka łyżeczka kromka łyżeczka - kromka łyżeczka 25g, ¼ opakowania ½ ząbka 1 sztuka	4 WW (1 porcja z kromką chleba) 2 WW	PRZEPIS NA 4 PORCJE. Czas przygotowania 30 minut. Soczewicę ugotować zgodnie z zaleceniami producenta (nie rozgotować), odcedzić i przepłukać zimną wodą, przesypać do miski. W między czasie pokroić pomidora, cebulę, poszarpać sałatę. Wszystkie składniki umieścić w misce, połączyć olejem rzepakowym lub oliwą z oliwek, posypać oregano i jeszcze raz wymieszać, dodać pokrojony ser feta. Porcja to ¼ sałatki. Podawać z kromką chleba pokropioną oliwą z oliwek . Na rozgrzanej patelni z olejem podsmażyć czosnek i dodać szpinak (około 5-10 minut). Ciepły szpinak położyć na kromki pieczywa i udekorować pokrojonym w plasterki pomidorem.

