

DIETY

Jadłospisy niosące ryzyko cukrzycy:

Jadłospis 1:

- Śniadanie: Płatki śniadaniowe z dużą ilością cukru, mleko pełnotłuste, sok owocowy z dodatkiem cukru.
- Drugie śniadanie: Ciasteczka czekoladowe.
- Obiad: Pizza z dużą ilością sera i tłustymi dodatkami, napój gazowany.
- Podwieczorek: Baton czekoladowy.
- Kolacja: Kanapki z białym pieczywem, masłem i wędliną, chipsy.

Jadłospis 2:

- Śniadanie: Croissanty z dżemem, kawa z cukrem.
- Drugie śniadanie: Słodkie jogurty owocowe.
- Obiad: Frytki z fast foodu, burger z dużą ilością sosu.
- Podwieczorek: Lody.
- Kolacja: Makaron z sosem śmietanowym i serem, napój słodzony.

Jadłospis 3:

- Śniadanie: Pancakes z syropem klonowym, sok owocowy.
- Drugie śniadanie: Słodkie bułki.
- Obiad: Zupa krem z dodatkiem śmietany, smażony ryż z warzywami i sosem sojowym.
- Podwieczorek: Cukierki.
- Kolacja: Tosty z białego chleba z serem i szynką, chipsy.

Jadłospis 4:

- Śniadanie: Muffiny z dużą ilością cukru, kawa z mlekiem i cukrem.
- Drugie śniadanie: Słodkie napoje gazowane.
- Obiad: Smażony kurczak z panierką
- Kolacja: Makaron z białej maki w sosie śmietanowym, z dużą ilością sera. Sałatka z dressingiem na bazie majonezu.

Jadłospisy, które są zdrowe i sprzyjają prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu, a także mogą pomóc w zapobieganiu cukrzycy:

Jadłospis 1:

- Śniadanie: Owsianka na wodzie lub mleku roślinnym z dodatkiem świeżych owoców (np. jagód, banana) i orzechów.
- Drugie śniadanie: Jogurt naturalny z łyżką miodu i garścią nasion chia.
- Obiad: Grillowany kurczak z sałatką z mieszanych warzyw (np. szpinak, pomidory, ogórek) i dressingiem z oliwy z oliwek.
- Podwieczorek: Marchewki i seler naciowy z hummusem.
- Kolacja: Pieczony łosoś z komosą ryżową i brokułami na parze.

Jadłospis 2:

- Śniadanie: Jajecznica z dwóch jajek z dodatkiem szpinaku i pomidorów, pełnoziarnisty tost.
- Drugie śniadanie: Świeże owoce (np. jabłko lub gruszka) z garścią orzechów.
- Obiad: Zupa warzywna z soczewicą, pełnoziarnisty chleb.
- Podwieczorek: Smoothie z banana, szpinaku i jogurtu naturalnego.
- Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, ciecierzycą, papryką, cebulą i oliwą z oliwek.

Jadłospis 3:

- Śniadanie: Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym, bananem i szpinakiem.
- Drugie śniadanie: Plasterki ogórka i papryki z dipem jogurtowym.
- Obiad: Pieczona pierś z indyka z kaszą bulgur i duszonymi warzywami (np. cukinia, marchew).
- Podwieczorek: Garść migdałów.
- Kolacja: Zupa krem z brokułów z dodatkiem pestek dyni i pełnoziarniste pieczywo.

Jadłospis 4:

- Śniadanie: Smoothie z jogurtu naturalnego, banana, szpinaku i łyżki siemienia lnianego.
- Drugie śniadanie: Garść orzechów włoskich i kilka plasterków świeżego ananasa.
- Obiad: Quinoa z pieczonymi warzywami (np. papryka, cukinia, bakłażan) i grillowanym tofu.
- Podwieczorek: Marchewki i seler naciowy z hummusem.
- Kolacja: Sałatka z mieszanych sałat, awokado, pomidorków koktajlowych, ogórka i grillowanego kurczaka, skropiona oliwą z oliwek.