

DIETA CUKRZYCOWA 12.01-18.01.26

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	
Poniedziałek 12.01.	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g - wędlina wieprzowa 60g - twarożek 100 g - ogórek kiszony 50g - herbata czarna 477 kcal B-35,8 T-19,1 W- 43,6 A: 1,7	- zupa pomidorowa z ryżem 450 ml - spaghetti pełnoziarniste z mięsem mielonym drobiowym 350 g - woda z sokiem malinowym 838 kcal B- 45,9 T-23,3 W- 105,8 A: 1	- kisiel 60 kcal B-0,28 T-0 W- 14,82 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g - ser żółty gouda 40g - pomidor 60g - herbata czarna 406 kcal B-17 T-21,1 W-40,65 A: 1,7	Kcal: 1781 B: 98,9 g T: 63,4 g WP: 189,5 g NKT: 24,7 g Bł: 15,34 g S: 2180 mg
Wtorek 13.01.	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15 g - ryba po grecku 90g - wędlina drobiowa 60 g - herbata czarna 489 kcal B-34,8 T-18,5 W- 49,95 A: 1,4,7,9	- zupa krem szpinakowa 450 ml - udo pieczone z kurczaka 120 g - ziemniaki gotowane 170 g - surówka z tartej marchwi i jabłka 110 g - woda z sokiem malinowym 497 kcal B-26,7 T- 23 W- 50 A:	- owoc (jabłko) 70 kcal B-0,56 T-0,56 W- 16,94 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 80g - miks tłuszczowy 15 g - hummus z ciecierzycy 100 g - wędlina wieprzowa 40g - sałata - herbata czarna 534 kcal B- 21,44 T-23,3 W-65,4 A: 1,7,11	Kcal:1590 B: 83,4 g T: 65,5 g WP: 152 g NKT: 17,7 g Bł: 30 g S: 1925 mg
Środa 14.01.	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g - wędlina drobiowa 40 g - parówki drobiowe 110 g - pomidor 60 g - herbata czarna	- zupa jarzynowa 450 ml - fasolka po bretońsku 300 g - chleb mieszany z płatkami owsianymi 60 g - woda z sokiem malinowym	- ciasto domowe marchewkowe 171 kcal	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g - pasta z makreli 100g - rzodkiewka \ogórek 70 g - sałata - herbata czarna	Kcal:1917 B: 101,6 g T: 71,4 g WP: 196,3 g NKT: 26,7 g Bł: 40,7 g S: 2261 mg

	549 kcal B- 27,1 T-31,4 W-43,1 A: 1,7	775 kcal B-51,5 T-6,3 W- 25,73 A: 1,9	B- 3,57 T-6,27 W- 25,73 A:1,3	422 kcal B-19,4 T-19,7 W- 45,2 A: 1,4,7	
Czwartek 15.01.	-zupa mleczna z płatkami owsianymi 150 ml - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g - wędlina wieprzowa 60g -jajko na twardo (1szt) - rzodkiewka 40g - herbata czarna 581 kcal B-29,9 T-23,45 W-66,3 A: 1,3,7	- zupa grochowa 450ml - schab pieczony w sosie własnym 100g - kasza jęczmienna 150g - surówka z kapusty czerwonej 110g - woda z sokiem malinowym 722 kcal B-54,8 T-16,17 W-95,6 A: 1	- jogurt owocowy 72 kcal B-5,16 T-2,4 W- 7,44 A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g - twaróg w kawałku 100g - pomidor\ogórek 70g -sałata - herbata czarna 416 kcal B-24,9 T- 16,7 W-45,3 A:1,7	Kcal: 1791 B: 114 g T: 58,7 g WP: 183,19 g NKT: 27 g Bł: 31,4 g S: 1419,6 mg
Piątek 16.01.	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g -hummus z soczewicy 110 g -ser żółty gouda 40 g -buraczki kiszzone 50 g -herbata czarna 609 kcal B- 25,5 T-30 W- 65,8 A:1,7	-zupa krupnik 450 ml -gotowana wątróbka drobiowa w sosie własnym 120 g -ziemniaki gotowane 150 g -marchew gotowana z groszkiem 110 g -woda z sokiem malinowym 642 kcal B- 43,2 T-22 W-72,8 A:1,5	- ciasto szpinakowe 237 kcal B- 8,8 T-16 W- 25,7 A:1,3	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g -sałatka jarzynowa 120 g -wędlina wieprzowa 40 g -sałata -herbata czarna 323 kcal B- 7,6 T- 12,2 W- 50,3 A:1,3,7,9	Kcal:1811 B: 85 g T: 80 g WP: 180,72 g NKT: 30 g Bł: 33,87 g S: 1978,6 mg

Sobota 17.01.	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g -wędlina drobiowa 60 g -pomidor 50 g -ogórek 30 g -herbata czarna 340 kcal B- 18,7 T-12,6 W-41,2 A:1,7	-zupa barszcz czerwony 450ml -pierogi z mięsem 350 g -woda z sokiem malinowym 791 kcal B-39,7 T-23 W-110,3 A: 1,3	- budyń 100 kcal B- 4,7 T- 2,61 W- 14,68 A: 7	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g -pasta jajeczna 100 g -sałata -herbata czarna 451 kcal B- 15,6 T- 26,8 W- 40 A:1,3,7	Kcal:1682 B: 79 g T: 65,1 g WP: 185,15 g NKT: 19,9 g Bł: 21 g S: 2358 mg
Niedziela 18.01.	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g - twarożek z rzodkiewką tartą 120 g - herbata czarna 594 kcal B- 13,3 T-19,6 W- 93,2 A: 1,7	- rosół z makaronem 450 ml - gulasz drobiowy w sosie własnym 120g - kopytka 120g - buraczki na ciepło 100g - woda z sokiem malinowym 801 kcal B- 59,5 T- 24,5 W- 87,35 A: 1,3	- galaretka owocowa 104 kcal B- 3,4 T-0 W-22 A:	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g - miks tłuszczowy 15 g - wędlina drobiowa 60g - pomidor \rzodkiewka 70 g - herbata czarna 390 kcal B- 26 T-14,5 W- 42,2 A: 1,7	Kcal:1889 B: 102 g T: 58,7 g WP: 228,78 g NKT: 21 g Bł: 16 g S: 1487,68 mg

Legenda:

Kcal- kalorie

B – białko (g)

T – tłuszcz ogółem (g)

WP – węglowodany przyswajalne (g)

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe (g)

Bł – błonnik (g)

S – sól (mg)