

## DIETA CUKRZYCOWA

### I DZIEŃ

- I ŚNIADANIE:** **Musli z mlekiem** (mleko 2% tłuszczu (200g) – 1 szkl., musli z owocami suszonymi (15g) -1,5 łyżeczki)  
**Kanapka z polędwicą, serem i pomidorem** (chleb żytni razowy ( 75 g) - 1,5 kromki; masło (10g) - 2 płaskie łyżeczki; polędwica sopocka (20g) - 2 plasterki; ser żółty (30g) - 2 plasterki; pomidor (150g))  
**Herbata**
- II ŚNIADANIE:** **Kanapka z białym serem** (chleb żytni razowy (50g) - 1 kromka; masło (5g) - 1 płaska łyżeczka; ser twarogowy chudy (20g) - 1 plaster; szczypiorek do smaku)
- OBIAD:** **Kapuśniak** (włoszczyzna krojona w paski (60g); kapusta biała (50g); ziemniaki (100g); oliwa (4g) – 1 łyżka)  
**Cielęcina z kaszą gryczaną i kalafiozem** (cielęcina (100g)- pieczona w folii; oliwa (8g) – 2 łyżeczki; kasza gryczana (45g) – 4,5 płaskiej łyżeczki; kalafior gotowany (100g))  
**Sok wielowarzywny** (200g) 1 szkl.
- KOLACJA:** **Ryba po grecku:** (mintaj (100g); włoszczyzna krojona w paski (180g); oliwa (12g) – 3 łyżeczki; koncentrat pomidorowy 30 % (10g) – 1 łyżka; chleb żytni razowy (75g) – 1,5 kromki; masło (10g) 2 płaskie łyżeczki)  
**Herbata**

### II DZIEŃ

- I ŚNIADANIE :** **Kanapka z kiełbasą** (chleb żytni razowy (75g) - 1,5 kromki; masło (10g) – 2 płaskie łyżeczki; kiełbasa krakowska sucha (30g); pomidor (100g); rzodkiewka (80g) – 8 szt.)  
**KAKAO** (mleko 2% tłuszczu (200g) 1 szkl.; kakao (5g) – 1 łyżeczka)
- II ŚNIADANIE:** **Kanapka z twarogiem i rzodkiewkami** (chleb żytni razowy (50g) - 1 kromka; masło (5g) - 1 płaska łyżeczka; ser twarogowy chudy (50g) - 2 plastry; rzodkiewki (50g) – 5 szt.; pomidor (100g))
- OBIAD:** **Zupa kalafiorowa** (Włoszczyzna pokrojona w paski (60g); kalafior (200g) – 1 szkl.; oliwa (4g) - 1 łyżeczka; ziemniaki (50g))  
**Kompot bez cukru** (200g) – 1 szkl.  
**Pierś z indyka duszona z warzywami i ryżem** (mięso z piersi indyka bez skóry (100g); cukinia (100g); papryka czerwona (50g); oliwa (8 g) – 2 łyżeczki; ryż (30g) – 2 łyżki; buraczki (140g) + oliwa (4 g) - 1 łyżeczka)  
**Mandarynki** (100g) – 2 szt.
- KOLACJA:** **Kanapka z pieczonym schabem** (chleb żytni razowy (75g) – 1,5 kromki; masło (5g) – 1 płaska łyżeczka; schab pieczony (20g) – 1 plaster; brokuły (200g); oliwa (8g) – 2 łyżeczki)  
**Sok pomidorowy** (200g) – 1 szkl.

### III DZIEŃ

- I ŚNIADANIE:** **Musli z jogurtem naturalnym** (jogurt naturalny (200g) – 1 szkl.; musli naturalne (30g) – 3 łyżeczki)  
**Kanapka z żółtym serem** (chleb razowy żytni (75g) -1,5 kromki; masło (10g) – 2 płaskie łyżeczki; ser żółty (20g) – 1 plaster)  
**Salatka z pomidorem** (sałata (50g); pomidor (150 g))  
**Herbata**
- II ŚNIADANIE:** **Kanapka z chudą wędliną** (chleb razowy ze słonecznikiem (50g) – 1 kromka; masło (5g) – 1 płaska łyżeczka; chuda wędlina (20g) – 2 plasterki; papryka czerwona (50g); jabłko (100g))
- OBIAD:** **Zupa koperkowa** (włoszczyzna (150g); oliwa (8g) 2 łyżeczki; ziemniaki (100g); mleko 2% tł. (50g) – 1/4 szkl.; koperek (20g))  
**Pierś z indyka w sosie własnym z kaszą jęczmienną i sałatką z rzodkiewkami** (mięso z indyka bez skóry (100g); oliwa (4g) – 2 łyżeczki; cebula (10g); mąka (10g) – 2 łyżki; kasza jęczmienna (30g) – 2 łyżki; sałata (50g); rzodkiewka (20g) – 2 szt.)  
**Sok wielowarzywny (200g) 1 szkl.**
- KOLACJA:** **Kanapka z pastą rybną** (chleb żytni razowy (75g) – 1,5 kromki; masło (5g) – 1 płaska łyżeczka)  
**Pasta rybna** (makrela wędzona (100g); twarożek (40g); szczypiorek (10g))  
**Surówka** (papryka czerwona (100g); pomidor (100g); ogórek kwaszony (50g))  
**Herbata**