

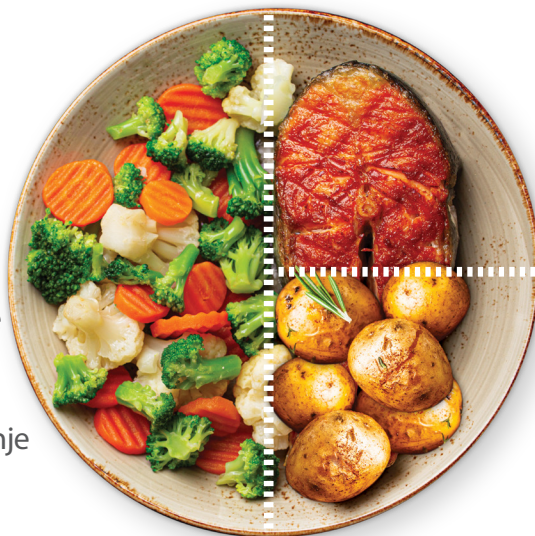
Pripremanje uravnoteženog obroka

Ono što unosite u svoje tijelo može napraviti veliku razliku u tome koliko dobro upravljate dijabetesom.



Odličan način za pripremu zdravog obroka!

Ponekad je teško znati odakle početi kada pokušavate isplanirati zdrave obroke. Metoda tanjira Američkog udruženja za dijabetes olakšava pripremanje uravnoteženog obroka.



Evo kako to uraditi:

Podijelite svoj tanjir

Povucite zamišljenu liniju po sredini tanjira.* Zatim podijelite jedan dio na pola. Sada bi trebalo da imate 3 dijela na tanjiru – 1 veliki i 2 mala.

Počnite sa povrćem

Najveći dio popunite povrćem koje ne sadrži škrob. To može uključivati, na primjer:

- Šparoge
- Brokule
- Karfiol
- Celer
- Mahunarke
- Kelj
- Zelena salata
- Gljive
- Špinat
- Tikvice

Nakon toga dodajte ugljikohidrate

U jedan od manjih dijelova dodajte žitarice i namirnice koje sadrže škrob. To može uključivati, na primjer:

- Grah (crni, crveni, pinto)
- Hljev
- Smeđa riža
- Zeleni grašak
- Tjestenina
- Krompir
- Kvinoja
- Tikva
- Slatki krompir/jam
- Tortilje

Zatim dodajte proteine

U drugi manji dio dodajte nemasne proteine. Možda biste željeli:

- Piletina
- Jaja
- Nemasni sir
- Losos
- Tilapija
- Tofu
- Tuna
- Puretina

Ostatak popunite voćem i/ili mliječnim proizvodima

Dodajte porciju voća ili porciju mliječnih proizvoda kao što su mlijeko ili jogurt, ili oboje, zavisno od toga da li to vaš plan ishrane dozvoljava.

Pijte tečnost!

Za kraj, dodajte niskokalorično piće poput vode, nezaslađenog ledenog čaja ili nezaslađene kafe.

Masti mogu biti dobar izbor

Ako niste sigurni da li se masti uklapaju u vaš plan ishrane, razgovarajte sa svojim dijetetičarom ili timom za brigu o dijabetesu. Zatim, nakon konsultacija sa svojim timom, dodajte malu količinu zdravih masti kao što su avokado ili orašasti plodovi. Za kuhanje koristite ulja. U salate pokušajte dodati orašaste plodove, sjemenke i vinaigrette preljev.

Vrijeme je da navalite na zdrav obrok!

*Na osnovu tanjira od 9 inča (oko 23 cm)



Pripremanje uravnoteženog obroka

Doručak

Povrće bez skroba

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Ugljikohidrati

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Proteini

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Voće i mliječni proizvodi

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Niskokalorično piće

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Zdrave masti: _____

Kalorije: _____ Ugljikohidrati: _____

Ručak

Povrće bez skroba

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Ugljikohidrati

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Proteini

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Voće i mliječni proizvodi

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Niskokalorično piće

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Zdrave masti: _____

Kalorije: _____ Ugljikohidrati: _____

Koristite tanjire prikazane gore da pripremite obroke. Zatražite od svog tima za brigu o dijabetesu **NovoCare®** brošuru **Planiranje obroka i brojanje ugljikohidrata**. Pomoći će vam da pronađete nutritivnu vrijednost i veličinu porcija vaše omiljene hrane.

Možda biste trebali napraviti kopije ovog dokumenta prije nego što počnete kako biste isplanirali cijelu sedmicu.



Popodnevna užina

Užina

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____



Večera

Povrće
bez skroba

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Ugljikohidrati

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Proteini

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Voće i mliječni
proizvodi

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Niskokalorično
piće

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Zdrave masti: _____

Kalorije: _____ Ugljikohidrati: _____

Večernja užina

Užina

Kalorije: _____

Ugljikohidrati: _____

Vaš dnevni plan ishrane

Koristite polja ispod da saberete kalorije i ugljikohidrate za taj dan. Napravite sve potrebne promjene kako bi vaš plan ishrane odgovarao vašim ciljevima.

Doručak	Kalorije	Ugljikohidrati
Povrće bez skroba	_____	_____
Ugljikohidrati	_____	_____
Proteini	_____	_____
Voće i mliječni proizvodi	_____	_____
Niskokalorično piće	_____	_____
Zdrave masti	_____	_____
Ukupno za obrok:		

Ručak	Kalorije	Ugljikohidrati
Povrće bez skroba	_____	_____
Ugljikohidrati	_____	_____
Proteini	_____	_____
Voće i mliječni proizvodi	_____	_____
Niskokalorično piće	_____	_____
Zdrave masti	_____	_____
Ukupno za obrok:		

Popodnevna užina	Kalorije	Ugljikohidrati
Ukupno za užinu:		

Večera	Kalorije	Ugljikohidrati
Povrće bez skroba	_____	_____
Ugljikohidrati	_____	_____
Proteini	_____	_____
Voće i mliječni proizvodi	_____	_____
Niskokalorično piće	_____	_____
Zdrave masti	_____	_____
Ukupno za obrok:		

Večernja užina	Kalorije	Ugljikohidrati
Ukupno za užinu:		

Ukupno za dan:



Pripremanje uravnoteženog obroka

Pogledajte brošuru **Planiranje obroka i brojanje ugljikohidrata** kako biste dobili ideje za drugu hranu koju možete uključiti u vaš plan ishrane.



Lista za kupovinu

Kada isplanirate svoje obroke, koristite listu za kupovinu ispod da zapišete sve što vam je potrebno kako biste bili spremni za početak. Možete napraviti kopije ove liste tako da je imate svaki put kada idete u kupovinu.

Povrće bez skroba	Ugljikohidrati	Voće
		Mliječni proizvodi
		Niskokalorično piće
		Zdrave masti

Posjetite www.NovoCare.com za dodatne resurse i korisne informacije! Usmjerite kameru pametnog telefona prema QR kodu za brzi pristup web stranici putem telefona.



Skeniraj me!

Novo Nordisk Inc. daje dozvolu za reprodukciju ovog dokumenta u neprofitne obrazovne svrhe pod uslovom da se dokument održava u svom originalnom formatu i da je prikazana obavijest o autorskim pravima. Novo Nordisk Inc. zadržava pravo da opozove ovu dozvolu u bilo kom trenutku.

NovoCare® je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Štampano u SAD-u US24DI00469 Oktobar 2022.

www.NovoCare.com

