

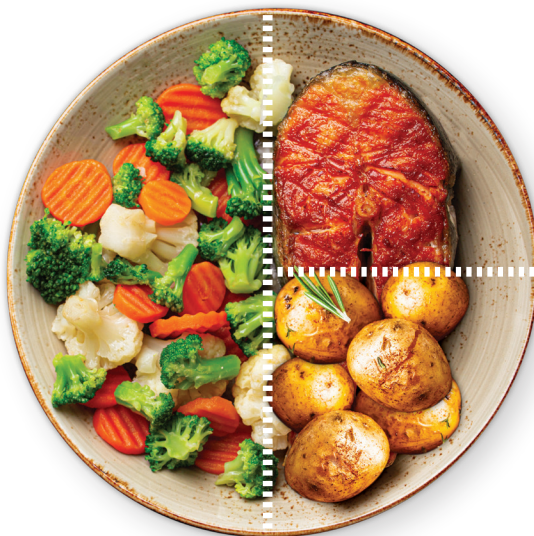
Przygotowanie zbilansowanego posiłku

Produkty, które wprowadzasz do swojego organizmu, mogą mieć duży wpływ na to, jak dobrze kontrolujesz swoją cukrzycę.



Świetny sposób na przygotowanie zdrowego posiłku!

Czasami, próbując zaplanować zdrowe posiłki, możesz nie wiedzieć, od czego zacząć. Metoda talerza diabetyka opracowana przez Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne ułatwia przygotowanie zbilansowanego posiłku.



Oto jak należy zastosować tę metodę:

Podziel swój talerz na części

Narysuj w wyobraźni linię na środku talerza.* Następnie podziel 1 z części na pół. Talerz jest teraz podzielony na 3 części – 1 dużą i 2 małe.

Zacznij od warzyw

Wypełnij największą część warzywami, które nie są skrobiowe. Mogą to być na przykład:

- Szparagi
- Zielona fasola
- Szpinak
- Brokuły
- Jarmuż
- Cukinia
- Kalafior
- Sałata
- Seler
- Grzyby

Teraz kolej na węglowodany

W jednej z małych części dodaj zboża i produkty skrobiowe. Mogą to być na przykład:

- Fasola (czarna, nerkowa, pinto)
- Zielony groszek
- Dynia piżmowa
- Chleb
- Makaron
- Słodkie ziemniaki/ignam
- Brązowy ryż
- Komosa ryżowa
- Tortilla

Następnie dodaj białko

W drugiej małej części dodaj chude białko. Możesz wybrać:

- Kurczak
- Łosoś
- Tuńczyk
- Jajka
- Tilapia
- Indyk
- Ser niskotłuszczowy
- Tofu

Dodaj owoce i/lub nabiał

Dodaj porcję owoców lub porcję produktu mlecznego, takiego jak mleko bądź jogurt lub oba składniki, jeśli pozwala na to Twój plan żywieniowy.

Nie zapomnij o napoju!

Aby uzupełnić posiłki, dodaj niskokaloryczny napój, taki jak woda, niesłodzona herbata mrożona lub niesłodzona kawa.

Tłuszcze mogą być dozwolone

Jeśli nie masz pewności, czy tłuszcze są dozwolone w Twoim planie żywieniowym, porozmawiaj z dietetykiem lub zespołem ds. cukrzycy. Następnie, po konsultacji z zespołem prowadzącym Twoje leczenie, wprowadź zdrowe tłuszcze w niewielkich ilościach, takie jak awokado lub orzechy. Do gotowania używaj olejów. Do sałatek możesz dodawać orzechy, nasiona i sos winegret.

Czas na zdrowy posiłek!

*Przy założeniu, że użyto talerza o średnicy 23 cm



Przygotowanie zbilansowanego posiłku

Śniadanie

Warzywa nieskrobiowe _____ _____ _____ Kalorie: _____ Węglowodany: _____	Węglowodany _____ _____ Kalorie: _____ Węglowodany: _____
	Białko _____ _____ Kalorie: _____ Węglowodany: _____

Obiad

Warzywa nieskrobiowe _____ _____ _____ Kalorie: _____ Węglowodany: _____	Węglowodany _____ _____ Kalorie: _____ Węglowodany: _____
	Białko _____ _____ Kalorie: _____ Węglowodany: _____

Owoce i nabiał

Kalorie: _____
Węglowodany: _____

Niskokaloryczny napój

Kalorie: _____
Węglowodany: _____

Owoce i nabiał

Kalorie: _____
Węglowodany: _____

Niskokaloryczny napój

Kalorie: _____
Węglowodany: _____

Zdrowe tłuszcze: _____

Kalorie: _____ Węglowodany: _____

Zdrowe tłuszcze: _____

Kalorie: _____ Węglowodany: _____

Skorzystaj z talerzy przedstawionych powyżej, aby odpowiednio przygotować posiłki. Poproś swój zespół ds. cukrzycy o broszurę **NovoCare** zatytułowaną: „Planowanie posiłków i liczenie węglowodanów”. Pomoże Ci obliczyć wartość odżywczą i wielkość porcji Twoich ulubionych produktów spożywczych.



Możesz zrobić kopie tej strony przed jej wypełnieniem, aby zaplanować posiłki na cały tydzień.

Przekąska popołudniowa

Przekąska

Kalorie: _____
Węglowodany: _____



Kolacja

Warzywa nieskrobiowe

Kalorie: _____

Węglowodany: _____

Węglowodany

Kalorie: _____

Węglowodany: _____

Białko

Kalorie: _____

Węglowodany: _____

Owoce i nabiał

Kalorie: _____

Węglowodany: _____

Niskokaloryczny napój

Kalorie: _____

Węglowodany: _____

Zdrowe tłuszcze: _____

Kalorie: _____ Węglowodany: _____

Wieczorna przekąska

Przekąska

Kalorie: _____

Węglowodany: _____

Twój plan codziennych posiłków

Użyj miejsca poniżej, aby obliczyć dzienną liczbę kalorii i ilość węglowodanów. Wprowadź wszelkie potrzebne zmiany, aby Twój plan żywieniowy odpowiadał Twoim wartościom docelowym.

Śniadanie

Kalorie

Węglowodany

Warzywa nieskrobiowe

Węglowodany

Białko

Owoce i nabiał

Niskokaloryczny napój

Zdrowe tłuszcze

Łącznie na posiłek:

Obiad

Warzywa nieskrobiowe

Węglowodany

Białko

Owoce i nabiał

Niskokaloryczny napój

Zdrowe tłuszcze

Łącznie na posiłek:

Przekąska popołudniowa

Łącznie na przekąskę:

Kolacja

Warzywa nieskrobiowe

Węglowodany

Białko

Owoce i nabiał

Niskokaloryczny napój

Zdrowe tłuszcze

Łącznie na posiłek:

Wieczorna przekąska

Łącznie na przekąskę:

Łącznie na dzień:



