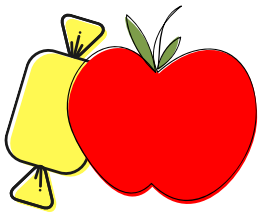
Zalecenia dietetyczne
STAN PRZEDCUKRZYCOWY

Dla **Cukrzycy**



Dla **Ciebie**

Wybieraj mądrze. Odpowiednie leczenie, zdrowy styl życia.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik: chleb z mąki z grubego przemiału, z dodatkiem otrąb i nasion, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż niełuskany, gruboziarniste kasze,
- produktów skrobiowych i warzyw nie należy rozgotowywać, mają wówczas wysoki indeks glikemiczny (szybko podwyższają poziom cukru we krwi),
- w celu uzyskania niskiego indeksu glikemicznego, posiłek powinien zawierać węglowodany złożone, białko i tłuszcz,
- należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów prostych: owoce, soki owocowe, mleko oraz produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, dżemy słodycze, słodzone napoje, ciasta, słodkie desery,
- należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych,
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej,
- posiłki należy spożywać w małej objętości, regularnie 4-5 razy dziennie.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie i na parze
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- duszenie

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY ZBOŻOWE:
pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane.

WARZYWA 500g/dobę

pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy,

OWOCE 200-300g/dobę

owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu

MIĘSO, WĘDLINY, RYBY I OWOCE MORZA, JAJA

mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak białko jaja

TŁUSZCZE

roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)

NAPOJE

woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne

PRZYPRAWY

łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylia, przyprawy korzenne

PORADNIA DIETETYCZNA

tel. 604-310-853

GABINET:
KORYTNICA 77/2
(nad zalewem Chańcza)
STASZÓW ul. Krakowska 49
I piętro gabinet 2

kontakt@apdietetyka.pl
www.apdietetyka.pl

Oferta
- redukcja nadwagi i otyłości
- dietoterapia wybranych schorzeń
- edukacja żywieniowa
- diety dla pracujących za granicą