



12 przepisów na dłuższe życie z cukrzycą



Wstęp

Nazywam się Angelina Ziemińska i jestem autorką bloga Dietolog. Choruję na cukrzycę typu 1 i doskonale wiem, że dieta przy cukrzycy (szczególnie tuż po diagnozie) może wydawać się trudna i rygorystyczna. Jedzenie to jedna z ogromnych przyjemności jakie oferuje nam życie, a właściwe odżywianie stanowi podstawę terapii każdej postaci cukrzycy. Odpowiednia dieta może z jednej strony zapobiec rozwinięciu się cukrzycy typu 2, a w przypadku, gdy ktoś już choruje na ten typ cukrzycy, może zapobiegać rozwinięciu jej groźnych powikłań zdrowotnych takich jak zawał serca czy udar mózgu.

Diagnoza cukrzycy nie oznacza, że to koniec przyjemności kulinarnych, jednak musimy pamiętać o pewnych ograniczeniach, jakie narzuca na nas choroba. Diabetycy nie muszą rezygnować ze wszystkich produktów spożywczych. Wystarczy zastąpić niektóre z nich takimi, które nie wpływają negatywnie na poziom glukozy we krwi. Ważne, by zachować umiar, myśleć o tym co się pojawia na talerzu i odpowiednio planować swoje codzienne menu. Najważniejszą zasadą w diecie przy cukrzycy jest unikanie cukrów prostych, czyli cukru, słodkich wypieków, białego pieczywa, słodczy czy rozgotowanych ziemniaków. Dieta powinna być urozmaicona i oparta na warzywach, węglowodanach złożonych, pełnowartościowym białku, uzupełniona zdrowymi tłuszczami i niewielką ilością owoców.

Jak to wygląda w praktyce? Według mnie prosto i pysznie! Tradycyjne dania można nieco zmienić, tak by były mniej kaloryczne i zdrowsze. Modyfikować można absolutnie wszystko. Zamiast pszennej mąki białej warto używać pełnoziarnistą, zdecydowanie trzeba ograniczyć ilość cukru, a do wszystkich potraw dodawać zdrowe i kolorowe warzywa - dzięki temu indeks glikemiczny potraw będzie niższy. Możecie uznać - łatwo powiedzieć, trudniej zrobić? Wiedziałam! Dlatego przygotowałam dla Was kulinarne inspiracje na co dzień.

W tym e-booku znajdziecie 12 przepisów na dłuższe życie z cukrzycą. Są to przepisy na zwykłe, codzienne posiłki z niskim indeksem glikemicznym. Pod każdym przepisem znajdziecie tabelę z obliczonymi makroskładnikami i wymiennikami węglowodanowymi (WW) i białkowo-tłuszczowymi (WBT). Skorzystajcie ze sprawdzonych receptur. Dzięki nim, przekonacie się, że śniadania, obiady i kolacje diabetyka nie muszą być nudne.

Ten e-book powstał w ramach kampanii edukacyjnej „Dłuższe życie z cukrzycą”. Zaglądajcie regularnie na stronę kampanii, szczególnie jeśli w Waszym życiu pojawiła się cukrzyca. Znajdziecie tam wiele cennych wskazówek, a także więcej kulinarnych inspiracji na dłuższe i smaczniejsze życie z cukrzycą.

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Angelina



Spis treści

Śniadania

Domowa granola z jogurtem naturalnym i morelą	5
Pieczona owsianka	7
Wytrawny omlet parmeński	9
Kanapki z owsianego chleba z awokado i jajkiem	11

Obiady

Pieczone kotlety mielone	14
Pełnoziarnista tarta warzywna	16
Aromatyczny łosoś z warzywami z piekarnika i jogurtowy sos	18
Pieczone piersi kurczaka w chrupiącej orzechowej panierce	20

Kolacje

Zapiekane cukinie faszerowane mięsem mielonym	23
Jajeczne muffinki z brokułami	25
Śródziemnomorska zapiekanka	27
Salatka z wędzoną makrelą	29



Śniadania





Domowa granola z jogurtem naturalnym i morelą

Tą domową mieszankę wypieczonych płatków owsianych, ziaren, orzechów i owoców można przechowywać w słoiku nawet do czterech tygodni. Granola jest cudownie chrupiąca i świetnie sprawdzi się zarówno jako dodatek do jogurtu naturalnego na śniadanie, ale także jako szybka i zdrowa przekąska w ciągu dnia.

Domowa granola z jogurtem naturalnym i morelą

Składniki na 6 porcji (1 porcja to 40 g granoli):

120 g płatków owsianych górskich

40 g ziaren słonecznika

20 g orzechów laskowych

20g orzechów włoskich

20 g płatków migdałowych

15 g (1 łyżeczka) miodu

120 ml napoju owsianego

2 małe suszone morele

mały jogurt naturalny 3% do podania

Orzechy grubo posiekaj, a następnie wymieszaj je w misce z płatkami i pestkami. Mleko podgrzej, dodaj do niego miód i mieszaj, aż miód się rozpuści. Ciepły płyn wlej do suchych składników granoli. Mieszaj co jakiś czas do momentu, aż mleko się wchłonie.

Mieszanekę przełóż na brytfankę wyłożoną papierem do pieczenia tworząc cienką warstwę i zapiekaj ok. 30-40 minut w piekarniku nagrzanym do 160 stopni. W trakcie pieczenia warto przemieszać granolę 2-3 razy, żeby zapiekła się równomiernie. Jest gotowa, kiedy nabierze złocistego, brązowego koloru. Wyłącz piekarnik i zostaw do ostygnięcia, wtedy też granola nabierze chrupkości. Morele pokrój w bardzo drobną kostkę i dodaj do ostudzonej mieszanki. Wymieszaj składniki dokładnie. Granolę można przechowywać w słoiku 3-4 tygodnie. Porcja to 40 g.

Podaj ją z jogurtem naturalnym. Do miseczki nałóż 170g jogurtu (lub po prostu otwórz mały jogurt) i posyp go chrupiącą mieszanką. Idealne drugie śniadanie.

1 porcja (samej granoli)	ok. 180 kcal
węglowodany	17 g
białka	6 g
tłuszcz	10 g
WW	1,7
WBT	1,1

Granola z małym jogurtem naturalnym (170 g)	295 kcal
węglowodany	27 g
białka	13 g
tłuszcze	15 g
WW	2,7
WBT	1,9



Pieczona owsianka

Do przygotowania owsianki zawsze używaj płatków owsianych górskich, które są mało przetworzone i trudno je rozgotować. Nie używaj mleka krowiego, gdyż zawiera laktozę, która może wpłynąć na wzrost glikemii. Zamiast zwykłego mleka wypróbuj roślinne napoje, może któryś Ci posmakuje. Odmierzaj dokładnie wielkość porcji, żeby mieć pod kontrolą ilość spożywanych węglowodanów. Jako dodatki wybieraj zawsze sezonowe owoce o możliwie najniższym indeksie glikemicznym.

Pieczona owsianka

Składniki na 1 porcję:

40 g płatków owsianych górskich

3 łyżki wrzącej wody

40 g jogurtu naturalnego 3% tł.

80 g owoców jagodowych (truskawek, borówek, malin itp.)

¼ łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżka jogurtu naturalnego do podania

posiekane listki mięty (opcjonalnie)

Płatki owsiane wymieszaj w misce z wrzątkiem, następnie dodaj do nich jogurt naturalny i proszek do pieczenia. Masę wymieszaj z owocami i przełóż do kokilki (małego naczynia żaroodpornego). Jeśli nie masz w domu kokilek, użyj silikonowych foremek do babeczek.

Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i zapiekaj ok. 25 minut. Podaj z jogurtem naturalnym. Jeśli lubisz, przełam smak posiekanymi listkami mięty.

1 porcja	ok. 215 kcal
węglowodany	32 g
białka	10 g
tłuszcz	5 g
WW	3,2
WBT	0,8



Wytrawny omlet parmeński

Wytrawny omlet z garścią rukoli, plasterkiem szynki parmeńskiej i odrobiną sera mozzarella (lub parmezanu) i pomidorkami koktajlowymi to propozycja nie tylko dla wielbicieli kuchni włoskiej. Orzechowy smak podkreć posiekane orzechy włoskie. Pysznie, bardzo kolorowo i zdrowo.

Wytrawny omlet parmeński

Składniki na 1 porcję:

2 jajka
1 łyżka zimnej wody
szczypta soli
świeżo mielony pieprz
1 łyżeczka oliwy
mała garść rukoli
20g mozzarelli light
1 plaster szynki prosciutto (13 g)
2 orzechy włoskie
5 pomidorków koktajlowych

Jajka rozbij rozdzielając białka od żółtek. Białka ubij za pomocą trzepaczki (lub blendera) z solą i pieprzem na sztywną masę. Następnie do piany dodaj łyżkę wody i żółtka. Wymieszaj. Kiedy masa się połączy, wylej ją na rozgrzaną patelnię wysmarowaną oliwą. Przykryj.

Na drugim palniku postaw drugą patelnię, także natłuść ją oliwą. Najwygodniej Ci będzie, jeśli do tego użyjesz silikonowego pędzelka. Gdy zobaczysz, że omlet delikatnie się ściął (zajmie to jakieś 3 - 4 minuty), przyłóż pustą patelnię i obróć, żeby przerzucić na nią omlet. Posyp po wierzchu startym serem, przykryj i pozostaw na ogniu przez kolejne 3-4 minuty (uważaj, żeby nie przypalić).

Kiedy omlet będzie gotowy, delikatnie zsuń go na talerz i ułóż na nim rukolę, porwij plaster szynki, dodaj pokrojone pomidorki koktajlowe i posiekane orzechy. Jedz, póki gorące.

1 porcja	ok. 360 kcal
węglowodany	4 g
białka	25 g
tłuszcz	27 g
WW	0,4
WBT	3,4



Kanapki z owsianego chleba z awokado i jajkiem

Płatki owsiane są polecane w diecie diabetyka ze względu na zawartość beta-glukanu - rozpuszczalnego w wodzie błonnika, który zmniejsza poziom hormonu głodu, cholecystokininy. Beta-glukan spowalnia proces przyswajania cukrów, jest pożywką dla dobrotczynnych bakterii jelitowych, nierozpuszczalna frakcja błonnika zawartego w owsie poprawia pracę jelit i daje uczucie sytości.

Kanapki z owsianego chleba z awokado i jajkiem

Chleb owsiany

Składniki na chleb (21 kromek o wadze 50g):

500 g płatków owsianych
30 g ziaren słonecznika
10 g siemienia lnianego
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka sody oczyszczonej (lub 2 łyżeczki proszku do pieczenia)
2 duże jogurty naturalne 3% (po 370 g)



Płatki owsiane wsyp do dużej miski i wymieszaj z ziarnami, solą i sodą. Dodaj jogurty i wymieszaj dokładnie. Masę przełóż do foremki na chleb/podłużnej brytfanki o długości 22 cm wyłożonej papierem do pieczenia.

Odstaw na 10-15 minut i włóż do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza. Piecz około godzinę bez termoobiegu, grzanie góra-dół, a następnie wyjmij i ostudź. Gorący chleb też jest pyszny, ale może się kiepsko kroić. Najlepiej smakuje rano, po wieczornym upieczeniu.

1 kromka (50 g)	ok. 125 kcal
węglowodany	19 g
białka	5 g
tłuszcz	3,5 g
WW	1,9
WBT	0,5

Kanapka z awokado i jajkiem w koszulce

Składniki:

1 kromka chleba owsianego (50g)
½ niewielkiego awokado
1 jajko
liście ulubionej sałaty
3 łyżki octu jabłkowego (lub innego, może być nawet spirytusowy 10%)



Na kanapkę owsianego chleba połóż połowę niewielkiego awokado i liście ulubionej sałaty. Do dość wysokiego garnka wlej wodę i zagotuj, dodaj 3 łyżki octu jabłkowego, zamieszaj i w sam środek wirującej wody wbij jajko. Gotuj 3 minuty i wyjmij delikatnie za pomocą łyżki cedzakowej. Jajko w koszulce przełóż na kanapkę, oprósz solą i pieprzem, jeśli lubisz.

1 kanapka	ok. 335 kcal
węglowodany	26 g
białka	13 g
tłuszcz	20 g
WW	2,6
WBT	2,3



Obiady





Pieczone kotlety mielone

Kotlety mielone z piekarnika to doskonała alternatywa dla smażonych w głębokim tłuszczu mięsnych kulek. Pieczone drobiowe kotlety mają zdecydowanie mniej kalorii od tradycyjnych, a bez dodatku bułki tartej ich indeks glikemiczny jest niższy. Jako dodatek warto wybierać ugotowane na sypko kasze, np. pęczak jęczmienny i sporą porcję surowych warzyw.

Pieczone kotlety mielone

Składniki na 4 porcje:

600 g mięsa z piersi indyka
pęczek zielonego szczypioru
garść liści ulubionych ziół (bazylia, oregano, pietruszka, mięta)
szczypta soli
świeżo mielony pieprz
2 łyżki oliwy
120g kaszy jęczmiennej pęczak
gałązka tymianku
4 ogórki gruntowe
2 łyżki jogurtu naturalnego
natka pietruszki do podania

Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy i przesmaż szczypiorek. Kiedy zmięknie, wyłącz palnik i odstaw do ostygnięcia.

Mielone mięso włóż do miski, dodaj posiekane drobno zioła i ostudzony szczypior. Dopraw solidną szczyptą soli i świeżo mielonego pieprzu. Wymieszaj dokładnie.

Z masy uformuj 12 kulek i przełóż je do naczynia żaroodpornego. Włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz 30 minut.

Kaszę pęczak wsyp do rondelka, dodaj szczyptę soli i zalej 260 ml wrzątku. Gotuj na niewielkim ogniu do czasu, aż kasza wchłonie płyn. Pod koniec gotowania dodaj łyżkę oliwy i posiekane listki świeżego tymianku.

Ogórki obierz ze skórki i pokrój w talarki. Wrzuć do miski, posól i dodaj jogurt. Wymieszaj.

Mielone podawaj gorące w towarzystwie kaszy i mizerii. Możesz posypać ulubionymi ziołami, na przykład natką pietruszki.

1 porcja	ok. 300 kcal
węglowodany	22 g
białka	37 g
tłuszcz	7 g
WW	2,2
WBT	2,1



Pełnoziarnista tarta warzywna

Tarta, która trochę przypomina pizzę, daje się łatwo zabrać na wynos, jest smaczna zarówno na gorąco, jak i na zimno. Pełnoziarnista mąka, sporo białka i warzywa będące niskokalorycznym źródłem błonnika to doskonały wybór dla osób z cukrzycą.

Pełnoziarnista tarta warzywna

Składniki 8 porcji (forma do tarty o średnicy 26 cm):

Ciasto:

200 g mąki pszennej pełnoziarnistej
100 g masła
100 g chudego twarogu
1 łyżeczka proszku do pieczenia
płaska łyżeczka soli
świeżo mielony pieprz

Farsz:

200 g różyczek brokuła
150 g pomidorków koktajlowych
100 g kukurydzy z puszki
150 ml śmietany 18%
3 duże jajka
50 g startego sera ementalera
listki z gałązki tymianku

Mąkę przesiej do dużej miski, dodaj proszek do pieczenia, sól i wymieszaj. Zimne masło zetrzyj na tarce jarzynowej wprost do mąki, dodaj pokruszony twaróg i mleko. Połącz wszystkie składniki i powstałym ciastem wylep dno formy do tarty formując brzeg o wysokości około 2 cm. Wstaw do lodówki na minimum kwadrans.

W garnku zagotuj wodę i na wrzątek wrzuć brokuły. Gotuj 3-4 minuty, a następnie odcedź na sicie i przelej zimną wodą. Pomidorki pokrój na połówki, kukurydzę odcedź z zalewy.

Jajka roztrzep ze śmietaną, wymieszaj z tartym serem, dopraw pieprzem i ewentualnie odrobiną soli. Wymieszaj z brokułem i kukurydzą, dodaj listki tymianku i przelej do tarty. Na wierzchu ułóż pomidorki przekrojoną płaszczyzną do góry. Piecz tartę około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza (z termoobiegiem).

1 porcja	ok. 265 kcal
węglowodany	20 g
białka	12 g
tłuszcz	15 g
WW	2
WBT	1,8



Aromatyczny łosoś z warzywami z piekarnika z jogurtowym sosem

Ryby to jeden z niezbędnych elementów zbilansowanej diety i główne źródło kwasów omega-3. Znajdują się w nich także witaminy A, D, E oraz z grupy B. Są bogate w białko i składniki mineralne – jod, selen i żelazo, dlatego warto sięgać po ryby 2-3 razy w tygodniu.

Aromatyczny łosoś z warzywami z piekarnika z jogurtowym sosem

Składniki na 2 porcje:

300 g łososa ze skórą
½ cytryny
gałązka rozmarynu
gałązka tymianku
2 ząbki czosnku
2 korzenie pietruszki
niewielka cukinia
2 pomidory
sól gruboziarnista
grubo mielony pieprz
10 pomidorków koktajlowych
100 ml jogurtu naturalnego
1 łyżka oliwy

Łososa umyj i osusz, pokrój na porcje o wadze 150 g. Ułóż w naczyniu żaroodpornym, posól grubą solą i oprósz pieprzem. Ząbki czosnku (bez obierania) zmiążdż przy pomocy noża i połóż na kawałkach ryby, obok pokrojonej w plastry cytryny i gałązki rozmarynu.

Pietruszkę obierz i pokrój wzdłuż na frytki. Podobnie pokrój młodą cukinię. Pomidory przekrój w poprzek na pół i połóż na brytfance. Warzywa skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem, posyp posiekany świeżym tymiankiem.

Warzywa i łososa wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz 30 minut. W międzyczasie pokrój pomidorki w ćwiartki, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj z jogurtem naturalnym.

Łososa podawaj z warzywami i pomidorkami w jogurcie.

1 porcja	ok. 310 kcal
węglowodany	12 g
białka	31 g
tłuszcz	15 g
WW	1,2
WBT	2,6



Pieczone piersi kurczaka w chrupiącej orzechowej panierce

Większość tłuszczów w mięsie drobiowym znajduje się w skórce, dlatego ograniczając kaloryczność posiłków, warto się jej pozbyć. Drób jest źródłem pełnowartościowego białka, witamin A, B1, B2, B5, PP, B6, B12, cynku, fosforu, żelaza, magnezu, selenu i potasu. Osoby przyjmujące metforminę mogą być narażone na niedobory witaminy B12.

Pieczone piersi kurczaka w chrupiącej orzechowej panierce

Składniki na 4 porcje:

4 pojedyncze piersi kurczaka
2 łyżki oliwy
1 łyżka musztardy dijońskiej
szczypta soli
¼ łyżeczki mielonego pieprzu
3 łyżki siekanych migdałów
2 łyżki mielonego siemienia lnianego
400 ml jogurtu naturalnego
sól, pieprz
½ łyżeczki płynnego miodu
pęczek grubego szczypiorku
4 pomidory malinowe

Na początku przygotuj sos jogurtowy. Pokrój drobno szczypiorek. Jogurt wymieszaj z solą, pieprzem, odrobiną miodu i szczypiorkiem. Wstaw do lodówki, żeby smaki się przegryzły.

Piersi kurczaka umyj i osusz. W misce wymieszaj wszystkie składniki panierki i obtocz w niej kawałki mięsa. Przełóż do naczynia do zapiekania i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza. Piecz 30 minut, aż panierka się ładnie przybrązowi.

Piersi kurczaka podaj z sosem jogurtowym i malinowym pomidorem pokrojonym w plastry.

1 porcja	ok. 290 kcal
węglowodany	9 g
białka	36 g
tłuszcz	13 g
WW	0,9
WBT	2,5



Kolacje





Zapiekane cukinie faszerowane mięsem mielonym

Niskokaloryczna cukinia i pomidorowy sos doskonale komponują się z chudym mięsem. Mimo, że wieprzowina uznawana jest ogólnie za mięso tłuste, to schab czy polędwica zawierają naprawdę niewiele tłuszczu. Zamiast wieprzowiny można użyć piersi i pozbawionych skóry udek z kurczaka czy indyka, polędwicę, rostbef wołowy lub cielęcinę.

Zapiekane cukinie faszerowane mięsem mielonym

Składniki na 2 porcje:

250 g mięsa mielonego z szynki wieprzowej
szalotka razem ze szczypiorem
70 g sera mozzarelli light
200 g pomidorów z puszki (lub przecieru z pomidorów, passaty)
1 łyżka koncentratu pomidorowego
2 cukinie średniej wielkości
świeże oregano
1 łyżka oliwy
liść laurowy
sól, pieprz
6 małych pomidorów

Szalotkę drobno pokrój i podsmaż na łyżce oliwy. Kiedy będzie miękka, dodaj mięso i smaż do momentu, aż zmieni kolor (z różowego na szaro-brązowy). Dodaj pomidory, liść laurowy, łyżkę koncentratu pomidorowego i przyprawy – sól, pieprz, świeże posiekane oregano. Duś przez chwilę i odstaw do ostygnięcia.

Cukinie umyj i osusz, a następnie przekrój wzdłuż. Wydrąż gniazda nasienne i ułóż w naczyniu żaroodpornym.

Wystudzone mięso i pomidory wymieszaj z tartą mozzarellą. Mięsnym farszem napełnij cukiniowe łódeczki, na wierzchu ułóż połówki pomidorów i wstaw do piekarnika. Piecz 30 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza. Podawaj od razu po przyrządzeniu, posyp świeżymi listkami oregano.

1 porcja	ok. 365 kcal
węglowodany	17 g
białka	36 g
tłuszcz	17 g
WW	1,7
WBT	3



Jajeczne muffinki z brokułami

Jajeczne muffinki są znakomite zaraz po upieczeniu, ale doskonałe również następnego dnia na śniadanie. Można je przygotować ze świeżych lub mrożonych brokułów. Niskokaloryczne brokuły należą do rodziny kapustowatych (krzyżowych) i są bogate w ważne składniki odżywcze. Zielony kolor nadaje im antyoksydacyjny barwnik - chlorofil.

Jajeczne muffinki z brokułami

Składniki na 4 porcje:

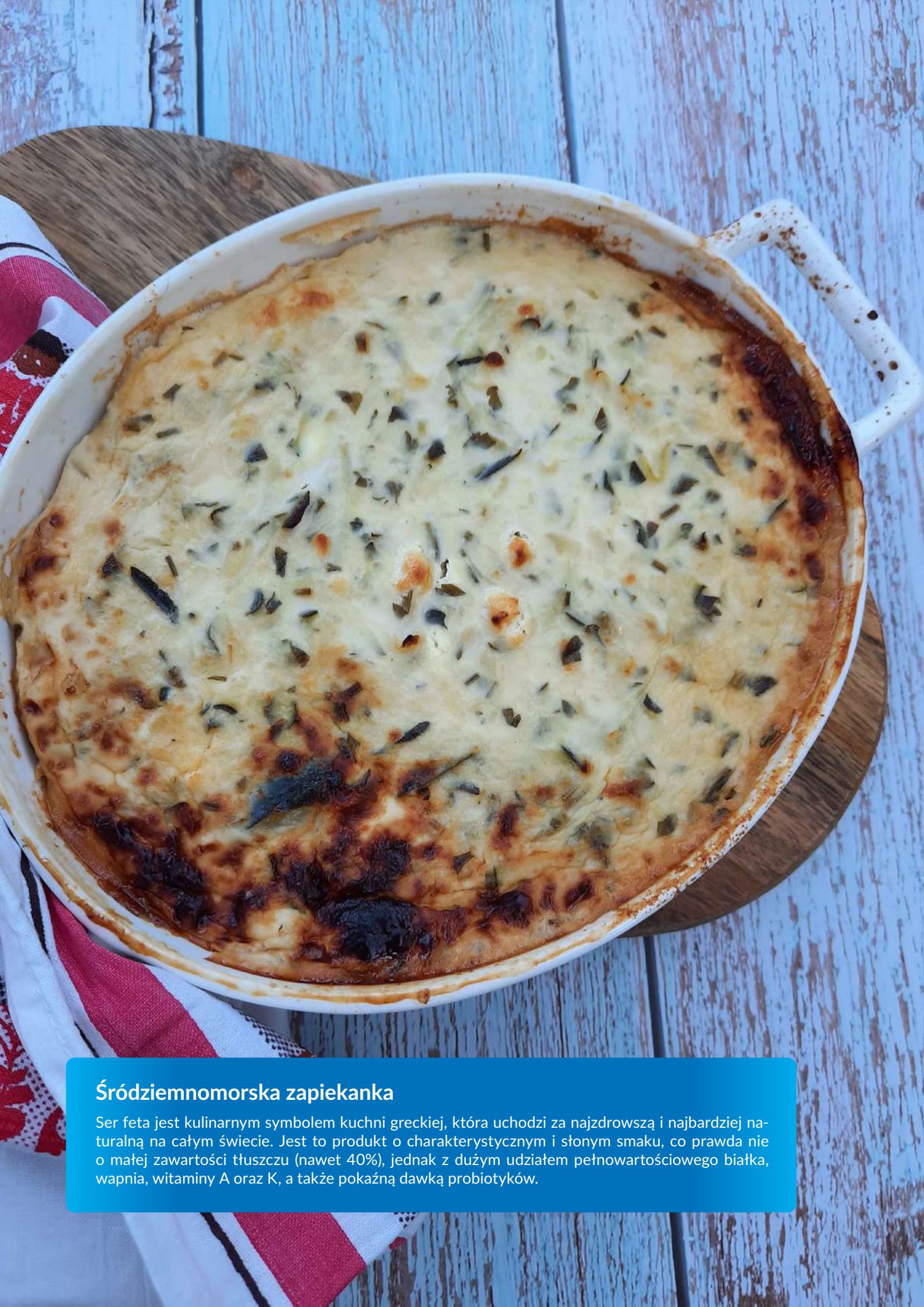
400g różyczek brokuła
½ puszki kukurydzy (100g)
4 duże jajka
2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
100 g sera ementalera
sól, pieprz do smaku

Brokuły wrzucić na wrzątek i szybko zblanszować (kilka minut pogotować), odcedzić na sicie i pozostawić do ostudzenia.

Kukurydzę odsączyć z zalewy i wymieszać w misce z ostudzonymi różyczkami brokuła. Jajka rozmieszać dokładnie z mąką, doprawić do smaku solą i pieprzem. Ser zetrzeć na tarce o małych oczkach.

Do miski z brokułami i kukurydzą wleć masę jajeczną, dodać połowę sera i wymieszać. Masę wyłożyć na 12 silikonowych foremek do muffinek. Posyp resztą sera i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 C. Piec 15- 20 minut aż jajka się zetną, a ser ładnie przyrumieni.

1 porcja (3 muffinki)	ok. 225 kcal
węglowodany	14 g
białka	19 g
tłuszcz	10 g
WW	1,4
WBT	1,6



Śródziemnomorska zapiekanka

Ser feta jest kulinarnym symbolem kuchni greckiej, która uchodzi za najzdrowszą i najbardziej naturalną na całym świecie. Jest to produkt o charakterystycznym i słonym smaku, co prawda nie o małej zawartości tłuszczu (nawet 40%), jednak z dużym udziałem pełnowartościowego białka, wapnia, witaminy A oraz K, a także pokaźną dawką probiotyków.

Śródziemnomorska zapiekanka

Składniki na 2 porcje:

500 g cukinii
100g sera feta
3 jajka
200 ml mleka 1,5% tł.
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
sól i pieprz do smaku
3 łyżki oliwy

Cukinie umyj, osusz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy i przesmaż na niej cukinię. Gdy zmięknie, delikatnie dopraw solą i odstaw do ostygnięcia.

Do ostudzonej cukinii dodaj pokruszony ser feta, roztrzepane jajka, mleko i natkę pietruszki. Wymieszaj i dopraw do smaku solą i pieprzem. Użyj niewiele soli, bo ser typu feta jest mocno słony.

Masę z cukinii przełóż do naczynia żaroodpornego wysmarowanego łyżką oliwy. Piecz 20-30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza, aż zapiekanka przyjemnie zarumieni się z góry. Podawaj na ciepło.

1 porcja	ok. 435 kcal
węglowodany	15 g
białka	24 g
tłuszcz	31 g
WW	1,5
WBT	3,7



Sałatka z wędzoną makrelą

Makrela jest dosyć popularną rybą morską, którą z łatwością można kupić w postaci wędzonej. Ze względu na toksyczne związki powstające w wyniku wędzenia, nie powinna zbyt często pojawiać się na naszych stołach, jednak zawarte w mięsie witaminy w tym B12, A, D3 a także składniki mineralne jak wapń, fosfor i żelazo czynią ją godnym uwagi elementem diety.

Sałatka z wędzoną makrelą

Składniki na 2 porcje:

1 średniej wielkości wędzona makrela
1 ogórek sałatkowy
duża garść rukoli
10 pomidorków koktajlowych
1 łyżka majonezu
1 łyżka jogurtu naturalnego
świeżo mielony pieprz

Makrelę obierz i oczyść z ości. Pomidorki umyj, osusz i pokrój na połówki. Ogórka cienko obierz i pokrój w kostkę. Rukolę dokładnie umyj i wrzuć do salaterki razem z pokrojonymi warzywami i kawałkami makreli.

Majonez wymieszaj z jogurtem i dopraw solidnie świeżo mielonym pieprzem. Wszystkie składniki wymieszaj, posyp ziarnem słonecznika i podawaj.

1 porcja	ok. 300 kcal
węglowodany	6 g
białka	22 g
tłuszcz	21 g
WW	0,6
WBT	2,7



Prowadzona od 2016 roku ogólnopolska kampania edukacyjna „Dłuższe życie z cukrzycą” ma na celu podnoszenie świadomości na temat cukrzycy typu 2. W ramach kampanii realizowane są działania edukacyjne skierowane na poszerzanie wiedzy z zakresu powikłań cukrzycy, poprawy jakości i długości życia pacjentów.

Blog Dietolog jest partnerem kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą” od 2019 roku i dzieli się z pacjentami wiedzą odnośnie zasad odżywiania przy cukrzycy typu 2 oraz inspiracjami kulinarnymi na dania, które w łatwy sposób można przygotować samodzielnie w domu. W myśl zasady, że dieta jest kluczowym elementem w terapii cukrzycy typu 2, specjalnie przygotowane na potrzeby kampanii przepisy są apetyczne i jednocześnie odpowiednie dla osób z cukrzycą. Mamy nadzieję, że potrawy z tego e-booka będą regularnie pojawiać się na stołach diabetyków oraz ich rodzin, bo dieta przy cukrzycy może być zdrowa i smaczna.

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych projektów kampanii jest „Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”. Dokument wskazuje najistotniejsze kwestie dotyczące kompleksowej opieki nad chorymi z cukrzycą oraz możliwości zapobiegania tej powszechnej chorobie. Głównym założeniem Deklaracji jest edukacja i zwiększenie świadomości Polaków w zakresie profilaktyki cukrzycy, zwrócenie uwagi na właściwą kontrolę choroby oraz zapobieganie jej groźnym powikłaniom.

12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą

1. Jak najwcześniejsza diagnoza choroby.
2. Kompleksowa opieka specjalistyczna prowadzona przez lekarzy diabetologów i lekarzy rodzinnych oraz pielęgniarki diabetologiczne.
3. Wiedza o chorobie i samoświadomość pacjentów.
4. Zrównoważona dieta i utrzymanie prawidłowej masy ciała.
5. Aktywność fizyczna.
6. Zdrowy styl życia (niepalenie papierosów, ograniczenie spożycia alkoholu, ograniczanie stresu).
7. Indywidualizacja leczenia.
8. Możliwość dostępu do nowoczesnych terapii diabetologicznych.
9. Niedopuszczenie do powikłań sercowo-naczyniowych – zawału serca i udaru mózgu.
10. Właściwa kontrola choroby (przyjmowanie zalecanych leków, samokontrola glikemii, regularne badania poziomu glukozy i cholesterolu we krwi).
11. Zapobieganie niewydolności nerek, chorobom oczu, stopie cukrzycowej.
12. Powszechna edukacja diabetologiczna.

Patroni honorowi



Partnerzy



Inicjator kampanii





www.dluzszezyciezukrzyca.pl

 facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca



– BLOG O ZDROWYM ODŻYWIANIU –

www.dietolog.pl

 facebook.com/BlogDietolog