



## Dieta: Dash Cukrzyca

### Kaloryczność dzienna: 1800 kcal

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, która charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi na skutek upośledzonego działania lub wydzielania insuliny. Podstawą skutecznego leczenia tej choroby jest odpowiednia dieta, bogata w produkty o niskim indeksie glikemicznym. I taka jest **dieta DASH Cukrzyca**.

Sposób odżywiania oparty na jej zasadach jest ważnym narzędziem leczenia cukrzycy (szczególnie typu 2). Pomaga także uniknąć zagrożeń związanymi z jej powikłaniami.

**Spróbuj!**



## Dzień 1

Łącznie kcal: 1804,6

### Śniadanie 487 kcal

Białko 20,7 g Tłuszcze 27,9 g Węglowodany 32,7 g

20min



#### Szakszuka ze szpinakiem

##### Składniki:

Czosnek 2 ząbki (10 g)  
Sól niskosodowa 1 szczypta (1 g)  
Oliwa z oliwek 1 łyżka (5 g)  
Czarnuszka 1 łyżeczka (5 g)  
Pomidorki koktajlowe 6 sztuk (120 g)  
Pieprz czarny 1 szczypta (1 g)  
Jaja kurze 3 sztuki (110 g)  
Chleb żytni na zakwasie 2 kromki (60 g)  
Szpinak świeży 2 garście (50 g)  
Masło klarowane ½ łyżki (7 g)

##### Przepis:

Szpinak opłucz i osusz. Na patelni, na oliwie zeszklij czosnek. Dodawaj porcjami szpinak, od czasu do czasu mieszając, aż cały zmięknie. Dodaj masło, posól i przypraw pieprzem. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 10-15 minut). Możesz smażyć pod przykryciem. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki i posyp czarnuszką. Podawaj z pełnoziarnistym pieczywem.

## II śniadanie 343 kcal

Białko 7,8 g Tłuszcze 23,7 g Węglowodany 19,7 g

10 min



### Sałatka z orzechami laskowymi

#### Składniki:

Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 ml)  
Kapusta pekińska 3 liście (150 g)  
Seler naciowy 1 łodyga (45 g)  
Orzechy laskowe 1 łyżka (20 g)  
Pomidor 1 sztuka (120 g)  
Chleb żytni na zakwasie 1 kromka (50 g)

#### Przepis:

Pokrój warzywa. Posiekaj orzechy. Wymieszaj składniki z oliwą i dopraw do smaku. Zjedz z pieczywem żytnim.

## Obiad 448 kcal

Białko 31,9 g Tłuszcze 32 g Węglowodany 10,2 g

15 min



### Sałatka z łososiem i fetą

#### Składniki:

Dynia pestki 1 łyżka (10 g)  
Oliwa z oliwek 1 łyżka (6 ml)  
Łosoś wędzony w plastrach 1 porcja (70 g)  
Ser typu feta 1 ½ porcji (70 g)  
Sałata lodowa 6 liści (120 g)  
Koperek, świeży 2 łyżki (16 g)  
Rzodkiewka 4 sztuki (60 g)  
Szczypiorek 2 łyżeczki (10 g)

#### Przepis:

Umyj sałatę i porwij na części. Wędzonego łososia, rzodkiewki, szczypiorek oraz ser feta pokrój i przełóż do sałaty. Wymieszaj wszystkie składniki i polej oliwą. Posyp całość pestkami dyni.

## Podwieczorek 172,6 kcal

Białko 8 g Tłuszcze 4,1 g Węglowodany 27,8 g

5 min



### Jogurt z borówkami

#### Składniki:

Borówki świeże 2 garście (100 g)  
Jogurt naturalny 1.5% 7 łyżek (140 g)  
Płatki owsiane 1 łyżka (10 g)

#### Przepis:

Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami owsianymi.

## Kolacja 354 kcal

Białko 16,7 g Tłuszcze 9,7 g Węglowodany 52,7 g

20 min



### Pieczone falafele

#### Składniki:

Sól niskosodowa 1 szczypta (1 g)  
Czosnek 1 ząbek (5 g)  
Pietruszka, natka 2 łyżeczki (12 g)  
Pieprz czarny 1 szczypta (1 g)  
Cebula ½ sztuki (30 g)  
Olej rzepakowy ½ łyżki (5 g)  
Ciecierzycy 5 łyżek (75 g)

#### Przepis:

Namocz ciecierzycę przez noc, wymień wodę i ugotuj (czas gotowania będzie podany na opakowaniu). Posiekaj drobno cebulę, pietruszkę, czosnek przeciśnij przez praskę. Rozgrzej olej na patelni i smaż aż się zarumieni. Zmiel ciecierzycę ze wszystkimi składnikami, z dodatkiem przyprawy garam masala, soli i pieprzu. Uformuj kotlety i piecz 30-40 minut w 180 stopniach.

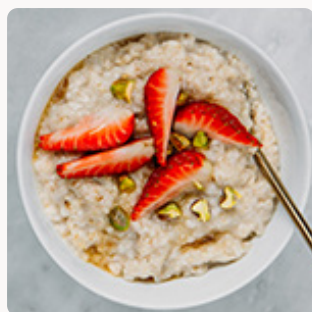
## Dzień 2

Łącznie kcal: 1819

## Śniadanie 478 kcal

Białko 17,3 g Tłuszcze 15,7 g Węglowodany 69,8 g

10 min



### Jaglanka z pistacjami i truskawkami

#### Składniki:

Kasza jaglana 5 łyżek (65 g)  
Pistacje 2 łyżki (18 g)  
Jogurt naturalny 1.5% tłuszczu 8 łyżek (160 g)  
Truskawki mrożone/świeże 2 garści (140 g)

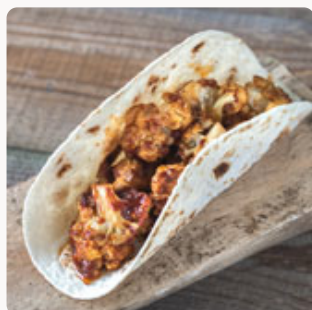
#### Przepis:

Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu. Włóż do miski, poczekaj aż trochę wystygnie, polej jogurtem, dodaj pistacje i truskawki.

## II śniadanie 360 kcal

Białko 13,7 g Tłuszcze 15,7 g Węglowodany 39,4 g

25 min



### Wegańskie wrapy z kalafiorem i hummusem

#### Składniki:

Pietruszka, natka 1½ łyżeczki (9 g)  
Hummus klasyczny 4 łyżeczki (40 g)  
Bazylija suszona ½ łyżeczki (2 g)  
Sok z cytryny 1 łyżka (6 ml)  
Ogórek ½ sztuki (20 g)  
Płatki drożdżowe 1 łyżka (10 g)  
Tortilla pełnoziarnista 1 sztuka (61 g)  
Kalafior 2 różyczki (50 g)

#### Przepis:

Upiecz kalafiora bez dodatku tłuszczu w temp. 180 stopni przez ok 15 minut. Przygotuj sos: wymieszaj hummus, płatki drożdżowe, sok z cytryny i bazylię. Płatki tortilli posmaruj sosem, połóż plasterki ogórka, kawałki upieczonego kalafiora, posyp natką pietruszki i zwiń.

## Obiad 509 kcal

Białko 24,1 g Tłuszcze 19,6 g Węglowodany 55,4 g

25 min



### Frittata z cukinią i serem feta

#### Składniki:

Pomidory suszone 3 sztuki (20 g)  
Chleb żytni jasny 2 ½ kromki (75 g)  
Jaja kurze 2 sztuki (80 g)  
Czosnek granulowany 1 szczypta (2 g)  
Oregano suszone 1 łyżeczka (2 g)  
Ser feta ½ porcji (30 g)  
Cukinia ¼ sztuki (100 g)  
Szcypiorek 3 łyżeczki (10 g)  
Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 ml)  
Por ½ sztuki (50 g)  
Bazyliia suszona 1 łyżeczka (2 g)

#### Przepis:

Pokrój cukinię, pora, szczypiorek, pomidory. Rozmie-szaj widelcem jajka z przyprawami. Na tłuszczu podsmaż pora (ok. 2 minuty), dodaj cukinię i pomido-ry. Duś ok. 5 minut. Zalej masą jajeczną. Posyp szczypiorkiem i rozkrusz ser feta. Smaż pod przykry-ciem na najmniejszym ogniu, do czasu ścięcia jajek. Zjedz z pieczywem.

## Podwieczorek 158 kcal

Białko 2,7 g Tłuszcze 7 g Węglowodany 19,3 g

5 min



### Smoothie z awokado

#### Składniki:

Awokado ¼ sztuki (40 g)  
Pomarańcza 1 porcja (30 g)  
Banan ¼ sztuki (40 g)  
Płatki owsiane 1 łyżka (10 g)

#### Przepis:

Zmiksuj składniki. Możesz dodać odrobinę wody jeżeli wolisz bardziej płynną konsystencję.

## Kolacja 314 kcal

Białko 6,6 g Tłuszcze 16,7 g Węglowodany 29,3 g

20 min



### Gazpacho

#### Składniki:

Pomidor 3 sztuki (320 g)  
Cebula ¼ sztuki (30 g)  
Pieprz 1 szczypta (1 g)  
Oliwa z oliwek 1 ½ łyżki (15 ml)  
Chleb żytni na zakwasie 1 kromka (30 g)  
Pietruszka natka 1 łyżeczka (5 g)  
Sól niskosodowa 1 szczypta (1 g)  
Czosnek 1 ząbek (5 g)  
Ocet winny 1 łyżeczka (5 ml)  
Papryka czerwona 1 sztuka (100 g)

#### Przepis:

Pomidory sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój na kawałki. Paprykę umyj i pokrój. Czosnek przeciśnij przez praskę i rozetrzyj z solą. Zmiksuj dokładnie blenderem wszystkie składniki wraz z przyprawami, olejem i octem oraz szklanką wody. Schłódź w lodówce przez minimum 2 godziny i mocno schłodzone podawaj.

## Śniadanie 308 kcal

Białko 11 g Tłuszcze 18,5 g Węglowodany 22,4 g

30 min



## Warzywa na mleczku kokosowym

## Składniki:

Pietruszka natka 1 łyżka (10 g)  
Mleczko kokosowe 12% 4 łyżki (80 g)  
Bazylija suszona ½ łyżeczki (2 g)  
Płatki drożdżowe 1½ łyżki (17 g)  
Cukinia ½ sztuki (150 g)  
Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (7 ml)  
Pomidor 1 sztuka (150 g)  
Papryka żółta ½ sztuki (50 g)  
Cebula ½ sztuki (50 g)  
Czosnek 1 ząbek (5 g)  
Sól, pieprz szczypta do smaku (3 g)

## Przepis:

Pokrój warzywa. Podsmaż na tłuszczu cebulę pokrojoną w piórka oraz czosnek przeciśnięty przez praskę. Następnie dodaj cukinię - duś pod przykryciem. Kiedy cukinia zmięknie dołóż pozostałe warzywa oprósz pietruszki. Zalej mleczkiem kokosowym. Kiedy warzywa się podduszają, dodaj przyprawy oraz płatki drożdżowe (sól i pieprz dodaj do smaku). Zamieszaj i kilka minut gotuj. Przed podaniem dołóż posiekaną natkę pietruszki.

## II śniadanie 464 kcal

Białko 20,7 g Tłuszcze 14,4 g Węglowodany 75 g

40 min



## Jabłkowe muffiny

## Składniki:

Mąka kokosowa 1 łyżka (15 g)  
Jabłko 1 sztuka (150 g)  
Mąka jaglana 2 łyżki (20 g)  
Cynamon 1 łyżeczka (5 g)  
Banan 1 sztuka (120 g)  
Jaja kurze 2 sztuki (112 g)  
Soda oczyszczona ½ łyżeczki (2 g)

## Przepis:

Jajka i banana zmiksuj na gładką masę. Jabłko obierz i pokrój w drobną kosteczkę. W misce wymieszaj pokrojone jabłka, jajka z bananem, mąkę, sodę i cynamon. Włóż ciasto do foremek i piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni. Jeśli nie masz mąki kokosowej i jaglanej możesz zastąpić je innymi.

## Obiad 507 kcal

Białko 19,7 g Tłuszcze 12,2 g Węglowodany 83,8 g

15 min



## Placuszki z maślanek

## Składniki:

Migdały łuskane ½ łyżki (7 g)  
Banan 1 sztuka (120 g)  
Jaja kurze 1 sztuka (56 g)  
Maślanka 1.5% tłuszczu ⅓ szklanki (53 g)  
Czarne jagody, mrożone ½ opakowania (53 g)  
Mąka gryczana 4 łyżki (60 g)

## Przepis:

Jajko wbij do miseczki, dodaj mąkę i maślankę. Dodaj jagody i wymieszaj. Nakładaj łyżką ciasto na rozgrzaną patelnię i smaż małe placuszki. Banana pokrój na plasterki i połóż na każdy placuszek. Posyp pokrojonymi migdałami.

## Podwieczorek 173,4 kcal

Białko 3,4 g Tłuszcze 3,6 g Węglowodany 34,7 g

10 min



### Sałatka cytrusowo – orzechowa

#### Składniki:

Orzechy nerkowca ½ łyżki (5 g)  
Pomarańcza ½ sztuki (80 g)  
Jabłko ½ sztuki (75 g)  
Grejpfrut ½ sztuki (80 g)  
Płatki owsiane łyżka (10 g)

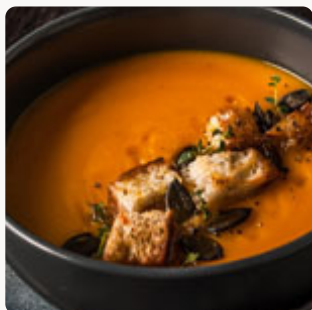
#### Przepis:

Owoce podziel na cząstki i wymieszaj z orzechami i płatkami.

## Kolacja 394 kcal

Białko 27,9 g Tłuszcze 13,8 g Węglowodany 44 g

20 min



### Zupa krem z dyni z indykiem

#### Składniki:

Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (3 g)  
Kostka rosółowa warzywna 1 kostka (10 g)  
Czosnek 1 ząbek (5 g)  
Mięso z udźca indyka, bez skóry 1 porcja (100 g)  
Pietruszka natka 1 łyżeczka (6 g)  
Chleb żytni pełnoziarnisty 2 kromki (60 g)  
Dyń, pestki 1 łyżka (10 g)  
Dyń ½ porcji (100 g)

#### Przepis:

W garnku podsmaż czosnek na oliwie z oliwek. W tym samym garnku ugotuj bulion z kostki rosółowej razem z pokrojonym mięsem w kostkę. Dodaj do garnka pokrojoną w kostkę dynię i dopraw wg uznania. Wyjmij mięso i zmiksuj zupę blenderem na krem. Zupę posyp pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki. Dodaj mięso i zjedz z pieczywem.