

CUKRZYCA W CIAŻY 2.

Przykładowy rozkład posiłków :

I śniadanie 7.00 – 8.00

II śniadanie 10.00 – 11.00

Obiad 13.30 – 14.30

Podwieczorek 16.00

Kolacja 18.00 – 19.00

Posiłek nocny 21.30 – 22.00

Przerwa między posiłkami nie powinna być dłuższa niż 3 – 4 godziny

PRZYKŁADOWE ZESTAWY POSIŁKÓW

Zestaw I

I śniadanie : jogurt z płatkami owsianymi, 1,5 kromki pieczywa żytniego,, jajko, szczypiorek , pomidor, sałata

II śniadanie : 1,5 kromki pieczywa pełnoziarnistego, 3 cienkie plastry sera białego, cykorii , papryka , ogórek

Obiad (zupa czysta : bez ziemniaków, ryżu, kaszy, makaronu, zasmażki, śmietany): zupa pomidorowa czysta, pulpet drobiowy w sosie własnym, kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej

Podwieczorek : maliny, jogurt naturalny, pestki słonecznika

Kolacja : 2 kromki pieczywa razowego, wędlina drobiowa, sałatka warzywna, herbata bez cukru

Posiłek nocny : 1,5 kromki pieczywa żytniego, 1 plaster żółtego sera, 2 plastry pomidora , ogórka , papryki

Zestaw II

I śniadanie : 3 kromki pieczywa mieszanego, 3 – 4 plastry wędliny drobiowej, pomidor , ogórek papryka

II śniadanie : jogurt naturalny , sałatka owocowa, kromka pieczywa chrupkiego

Obiad : zupa ogórkowa czysta, pierś z kurczaka duszona, ziemniaki , surówka z marchwi i jabłka, woda mineralna z cytryną

Podwieczorek : jogurt naturalny z migdałami, sałatka warzywna z kiełkami

Kolacja : 1,5 kromki pieczywa żytniego, sałatka ryżowa z tuńczykiem , kukurydzą, ogórkiem kiszonym, papryką, herbata bez cukru

Posiłek nocny : 1,5 kromki pieczywa pełnoziarnistego, ryba wędzona (70 g), sałata , ogórek , rzodkiewki

Zestaw III :

I śniadanie : 3 kromki pieczywa żytniego, pasta serowa z makrelą wędzoną, seler naciowy, rzodkiewka , papryka

II śniadanie : jogurt naturalny, kanapka z pieczywa żytniego, wędliny z indyka , rzodkiewki, sałaty i pomidora

Obiad : zupa pieczarkowa czysta, ryba pieczona w folii, ryż, surówka z kapusty czerwonej

Podwieczorek : pomarańcza , 2 kromki pieczywa chrupkiego z białym serem

Kolacja : 2 kromki pieczywa żytniego, kurczak w galarecie z warzywami, pomidor , cebula, herbata bez cukru

Posiłek nocny :

1,5 kromki pieczywa żytniego, tuńczyk (70 g), sałata, pomidor, ogórek