

## **Dieta w cukrzycy ciążyowej: przykładowy jadłospis I**

I śniadanie: 2 kromki chleba graham, łyżeczka masła, 3 plasterki pieczonej piersi indyka, 3–4 plastry białego chudego twarogu, sałata, pomidor, świeży ogórek, niesłodzona herbata

II śniadanie: szklanka jogurtu naturalnego (0 proc. tł.), 3 łyżki płatków owsianych, jabłko, woda mineralna

obiad: filiżanka rosółu z kurczaka, łosoś pieczony w folii, gotowane brokuły, dziki ryż (pół szklanki po ugotowaniu), zielona sałata, szklanka soku pomidorowego

podwieczorek: sałatka z cykorii, ogórka i pomidora, kromka chleba żytniego, kiwi, woda lub herbata

kolacja: 2 naleśniki ze szpinakiem (smażone bez tłuszczu), sałatka z pomidora, woda mineralna

kolacja przed snem: serek wiejski niskotłuszczowy, 2 kromki pieczywa chrupkiego żytniego, 5 rzodkiewek, herbata owocowa bez cukru

## **Dieta w cukrzycy ciążyowej: przykładowy jadłospis II**

I śniadanie: 2 kromki chleba razowego, jajko na twardo, 3 plasterki drobiowej wędliny, sałata, kilka rzodkiewek, kilka kropli oliwy, szklanka mleka 0,5 proc. tłuszczu

II śniadanie: szklanka jogurtu naturalnego, 2 łyżki otrębów pszennych, brzoskwinia, woda mineralna

obiad: zupa-krem jarzynowa, gołąbek z mięsem z indyka, 2 średnie ziemniaki, surówka z papryki, woda

podwieczorek: 1 kromka pieczywa chrupkiego, szklanka kefiru, 2 płaskie łyżki pestek dyni, średnie jabłko lub owoce sezonowe (2/3 szklanki jagód, malin, poziomek)

kolacja: makaron pełnoziarnisty z tuńczykiem, pomidory, kilka oliwek, herbata bez cukru

kolacja przed snem: 1 kromka chleba żytniego, 2–3 plasterki wędliny drobiowej, 1 plasterek żółtego sera, kiszony lub świeży ogórek, herbata owocowa bez cukru

## **Produkty niewskazane w cukrzycy ciążowej**

- cukier, miód, dżemy, słodycze, lody na śmietanie, chałwa
- tłuste mleko i jego przetwory, śmietana, tłuste żółte sery
- majonez, musztarda, ketchup
- tłuste mięsa i wędliny
- pieczywo słodzone
- owoce suszone: rodzynki, figi, daktyle, banany, śliwki
- słodkie soki, słodzone napoje
- kawa naturalna
- jogurty i serki owocowe