

Dieta w cukrzycy



Boehringer
Ingelheim

Odpowiednio skomponowana dieta jest nieodzownym elementem leczenia cukrzycy oraz zapobiegania jej powikłaniom. Prawidłowo zbilansowany jadłospis **pomaga uzyskać pożądane stężenia glukozy i lipidów, wartości ciśnienia tętniczego oraz właściwą masę ciała**. Utrzymanie powyższych wskaźników na prawidłowym poziomie zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych, a co za tym idzie poprawia ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

Zasady prawidłowego żywienia zostały obrazowo przedstawione w postaci piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. **Uzupełnieniem piramidy żywieniowej jest aktywność fizyczna.**

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą



Źródło: na podstawie piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, 2016.

PIĘTRO 1 – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna (ok. 30 minut dziennie) powinna być stałym elementem dnia. Jej uzupełnieniem może być trening średnio zaawansowany (np. 2–3 razy/tydzień). Przed rozpoczęciem treningu średnio zaawansowanego wskazana jest jednak konsultacja z diabetologiem.

Regularna aktywność fizyczna:

- **wpływa na poprawę krążenia**, funkcjonowania układu ruchu i przemiany materii;
- **zwiększa wrażliwość na działanie insuliny** i poprawia wyrównanie glikemii;
- pomaga **zapobiegać nadwadze i otyłości** oraz ułatwia redukcję masy ciała;
- **reguluje** gospodarkę tłuszczową;
- **normuje ciśnienie** tętnicze krwi;
- **zwiększa odporność** na zakażenia;
- **poprawia nastrój oraz samopoczucie**.



PIĘTRO 2 – WARZYWA I OWOCE

Warzywa powinny być podstawą każdego posiłku. Stanowią istotny składnik codziennego jadłospisu ze względu na zawartość witamin, beta-karotenu, folianów, składników mineralnych, błonnika pokarmowego i innych związków organicznych. **Warzywa najlepiej spożywać w formie surowej** (jeżeli nie ma przeciwwskazań w postaci stanów zapalnych wątroby, trzustki itp.), najkorzystniejszym zaś sposobem ich przetwarzania jest gotowanie na parze. Nie ma żadnych ograniczeń dotyczących codziennego spożycia warzyw przez chorych na cukrzycę z wyjątkiem warzyw o wysokim indeksie glikemicznym, takich jak **gotowane buraki i ziemniaki, gotowany seler, gotowana marchew, bób oraz kukurydza**.



Owoce także stanowią bogate źródło witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Ze względu na zawartość cukru prostego (fruktozy) ich **spożycie powinno być dokładnie zaplanowane**. Owoce są wskazane tylko u pacjentów z wyrównaną cukrzycą (porcja ok. 300 g w ciągu dnia) i powinny być spożywane w dwóch oddzielnych porcjach po ok. 150 g (np. szklanka truskawek, małe jabłko, pół małej pomarańczy), najlepiej w pierwszej połowie dnia (przed godziną 17.00). Najwyższy indeks glikemiczny mają **banan, melon** oraz **arbuz**.

PIĘTRO 3 – PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zbożowe – mąki, kasze, ryż, płatki, pieczywo i makarony – **są głównym źródłem energii w codziennym pożywieniu**. Stanowią źródło witamin z grupy B, składników mineralnych, takich jak żelazo, magnez, cynk, miedź, oraz błonnika pokarmowego. Wyróżnia się:

- **produkty pełnoziarniste** (otręby, pieczywo pełnoziarniste – żytnie i razowe, mąki pełnoziarniste, płatki owsiane i żytnie, grube kasze, np. gryczana, bulgur, pęczak, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste) – charakteryzują się dużą zawartością błonnika pokarmowego oraz niskim indeksem glikemicznym. **Powinny być wybierane przez pacjentów z cukrzycą;**
- **produkty zbożowe przetworzone**, czyli takie, z których usunięto otręby i zarodek (białe mąki, białe pieczywo, płatki zbożowe ekstrudowane, np. smakowe kulki, gwiazdki, muszelki, biały ryż i makarony białe pszenne) – charakteryzują się znikomą zawartością składników odżywczych oraz wysokim indeksem glikemicznym, dlatego osoby z cukrzycą **powinny ich unikać w swojej codziennej diecie**.



PIĘTRO 4 – PRODUKTY MLECZNE



Codziennie spożycie nabiału **zapewnia dostarczenie najlepiej przyswajalnego wapnia, wysokowartościowego białka oraz witamin**, głównie A, D i B2. Produkty mleczne – mleko, kefir, maślanka, jogurt, sery – dostarczają również innych składników mineralnych (magnez, cynk, potas, fluor, żelazo). Osoby chore na cukrzycę powinny pamiętać, iż **produkty te są źródłem cukru mlecznego, czyli laktozy, oraz cholesterolu**. Nadmierne spożycie nabiału zwiększa ryzyko chorób układu krążenia. Zdecydowanie szybciej przyswaja się laktoza z mleka, co powoduje szybsze niż po spożyciu

produktów fermentowanych (np. jogurt, kefir) wzrosty glikemii. Mniejsza zawartość laktozy występuje w serach typu feta (ok. 1 g/100 g), mozzarella (ok. 0,07 g/100 g), ale trzeba pamiętać o dużo większej kaloryczności tej grupy produktów. Pacjenci z cukrzycą – ze względu na ryzyko wystąpienia nadwagi lub otyłości oraz późnych powikłań cukrzycy – **powinni wybierać nabiał o zawartości tłuszczu ok. 2%/100 g produktu**, z kolei unikać produktów mlecznych owocowych (np. jogurt owocowy, kefir owocowy, maślanka owocowa) ze względu na dużą zawartość cukru, a także produktów mlecznych wysokotłuszczowych (sery żółte, pleśniowe i topione).

PIĘTRO 5 – PRODUKTY MIĘSNE ORAZ ICH ZAMIENNIKI

Jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych – są przede wszystkim źródłem wysokowartościowego białka, łatwo przyswajalnego żelaza, cynku oraz witamin A, D i witamin z grupy B (głównie B1, B3, B12). Należy sięgać po chude mięso oraz przetwory mięsne, np. wędliny, mięso drobiowe, wołowe oraz chude mięso wieprzowe: szynka, schab, polędwica. Niezwykle istotną rolę w diecie odgrywają też ryby oraz nasiona roślin strączkowych, które mogą stanowić doskonały zamiennik mięsa pod względem wartości odżywczych. Składniki te są źródłem cennego tłuszczu omega-3, niezbędnego m.in. dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania mózgu. Chorzy na cukrzycę powinni spożywać tłuste ryby morskie w ilości ok. 300 g/tydzień (2 porcje po 150 g/tydzień). Przynajmniej raz w tygodniu spożycie porcji mięsa powinno być zastąpione porcją suchych nasion roślin strączkowych (soczewica, groch, fasola, soja). Należy jednak pamiętać, że jest to grupa produktów ciężkostrawnych i należy ich unikać u pacjentów z powikłaniami w postaci stanów zapalnych wątroby lub trzustki.



PIĘTRO 6 – TŁUSZCZE

Ze względu na pochodzenie tłuszcze dzieli się na dwie grupy:

- **zwierzęce** (masło, smalec) – ich nadmierne spożycie, z uwagi na znaczną zawartość cholesterolu oraz niekorzystnych kwasów tłuszczowych nasyconych, zwiększa ryzyko wystąpienia późnych powikłań cukrzycy (np. chorób układu sercowo-naczyniowego) oraz nadwagi i otyłości;
- **roślinne** (oleje, np. rzepakowy, sojowy, oliwa, margaryna) – ich spożywanie, ze względu na bogactwo i różnorodność kwasów tłuszczowych jedno- lub wielonienasyconych, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, w tym miażdżycy, niedokrwiennej choroby serca i udaru mózgu.



INDEKS GLIKEMICZNY PRODUKTÓW

Indeks glikemiczny (IG) produktów wskazuje, jak szybko po spożyciu określonego produktu spożywczego wzrośnie poziom glikemii. Ze względu na IG produkty spożywcze (owoce, warzywa, produkty zbożowe, produkty mleczne) można podzielić na 3 grupy:

- produkty o niskim IG (< 55);
- produkty o średnim IG (55–70);
- produkty o wysokim IG (> 70).

Chorzy na cukrzycę **powinni bazować w swoim codziennym jadłospisie na produktach o niskim IG**, charakteryzujących się powolnym procesem wchłaniania, niepowodujących szybkiego wzrostu stężenia glukozy we krwi. Są to produkty, które zawierają znaczne ilości błonnika pokarmowego.

Piramida diety o niskim indeksie glikemicznym



Odpowiedź glikemiczna organizmu jest cechą indywidualną każdego człowieka. Zależy m.in. od wrażliwości komórek na insulinę, funkcjonowania trzustki, czynności trawiennej przewodu pokarmowego, aktywności fizycznej oraz codziennego zróżnicowania tempa metabolizmu.

Wartość IG produktów spożywczych zależy od:

- **dojrzałości owoców** (im bardziej dojrzały owoc, tym ma wyższy IG);
- **metody przetwarzania** czy obróbki termicznej (produkty rozgotowane i rozdrobnione będą miały wyższy IG);
- **zawartości innych składników odżywczych** mogących spowalniać działanie enzymów trawiennych czy opróżnianie żołądka (np. zawartość białka, tłuszczu, błonnika pokarmowego, pektyn, kwasu fitynowego i kwasów organicznych);
- **wielkości** spożywanej porcji;
- **ilości i formy skrobi** obecnej w danym produkcie.



SPOSÓB PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW

Należy stosować się do kilku zasad przygotowywania posiłków:

- warzywa i produkty zbożowe poddawane obróbce cieplnej **powinny być al dente, czyli nie za miękkie, nie za bardzo rozgotowane**;
- dozwolone techniki kulinarne to: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, grillowanie, duszenie (do wstępnego smażenia używamy olejów rafinowanych), smażenie (bez panierek z mąki czy bułki tartej);
- zupy oraz sosy nie powinny być zabielać śmietaną oraz zagęszczane mąką.

Chorzy na cukrzycę powinni przestrzegać zasad prawidłowego żywienia skierowanych do osób zdrowych oraz dodatkowo:

- **regularnie spożywać posiłki** (liczba posiłków warunkuje sposób leczenia cukrzycy i rodzaj stosowanej insuliny);
- **kontrolować ilość spożywanych węglowodanów** w ciągu dnia, jak również ilość węglowodanów w poszczególnych posiłkach;
- **unikać spożywania węglowodanów prostych** (produktów spożywczych o wysokim IG);
- **utrzymywać prawidłową masę ciała** (nawet mały ubytek masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością sprzyja osiągnięciu podstawowych celów leczenia cukrzycy).

Planowanie żywienia osoby z cukrzycą musi również uwzględniać:

- płeć i wiek pacjenta;
- jego preferencje żywieniowe i kulinarne;
- poziom aktywności fizycznej;
- status ekonomiczny.

Wszystkie te aspekty pozwalają na lepszą akceptację proponowanych zmian w żywieniu pacjentów z cukrzycą, a w efekcie umożliwiają lepszą kontrolę glikemii.

JADŁOSPISY DLA OSÓB Z CUKRZYCĄ

Jadłospis – 1500 kcal, 3 posiłki

Śniadanie – 520 kcal

3 kromki pieczywa (1 kromka ok. 35 g)

- * • pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1,5 bułki (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 120–150 g
- makrela wędzona 50 g (1/2 średniego fileta z makreli) – nie częściej niż 2 razy/tydzień

+ warzywa [dowolna ilość, unikamy warzyw o wysokim indeksie glikemicznym (IG), buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia]

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa albo olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g (z wyjątkiem banana, melona, arbuza)



lub Płatki śniadaniowe – 3 łyżki stołowe

- żytnie
- owsiane
- otręby owsiane
- otręby pszenne

lub Produkt mleczny – 200 ml

- jogurt naturalny
- kefir
- maślanka
- mleko 2%
- mleko roślinne (np. migdałowe)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g

+ orzechy, pestki (ok. 1 łyżka stołowa skruszonych orzechów lub pestek 15–20 g)

Obiad 600 kcal (+ owoc o niskim IG ok. 150 g)

Duszona ryba po meksykańsku, kasza jęczmienna, rukola z pomidorkami koktajlowymi

Składniki:

- filet rybny (dorsz, sola, mintaj, tilapia) 200 g
- sok z cytryny
- kolorowa papryka 1/2 sztuki
- groszek zielony mrożony – kilka łyżek
- bakłażan 1/3 sztuki
- zielone oliwki w plasterkach (2 szt.)
- szczypta czosnku
- pomidory z puszki ok. 150 g
- odrobina koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oleju rafinowanego, np. rzepakowego
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej pęczak przed ugotowaniem ok. 60 g

Sposób przygotowania:

Rybę skropić sokiem z cytryny, doprawić i upiec w piekarniku w temperaturze 180°C. Warzywa poddusić na patelni na łyżce oleju rafinowanego, dodać pomidory z puszki. Warzywa położyć na upieczonej rybie. Podawać z kaszą.

Rukola z pomidorkami koktajlowymi

Składniki:

- 1 garść liści rukoli
- sok z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- kilka pomidorków koktajlowych
- sól, pieprz, bazylia

Sposób przygotowania:

Składniki wymieszać, doprawić, dodać oliwę z oliwek.

Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: cwicznazdrowie.pl





Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: cwicznazdrowie.pl



Filet z piersi kurczaka z warzywami, kaszą gryczaną i mizerią

Składniki:

- filet z piersi kurczaka 200 g
- 1/4 małej cukinii
- 1/4 czerwonej papryki
- 1/4 żółtej papryki
- kawałek cebuli, odrobina czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- 1 łyżeczka masła (82–86% zawartości tłuszczu)
- szczypta oregano
- szczypta chili
- 1 szklanka bulionu warzywnego domowego
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- pomidorki koktajlowe
- 3 łyżki kaszy gryczanej przed ugotowaniem ok. 60 g

Sposób przygotowania:

Filety oczyścić z kostek i błonek, pokroić wzdłuż na mniejsze porcje (każdy filet na 3

części). Doprawić solą i pieprzem. Cukinię i paprykę pokroić w kostkę. Cebulę w piórka. Czosnek obrać i zetrzeć. W większym garnku na łyżce oliwy poddusić cebulę, następnie dodać cukinię i paprykę. Smażyć, co chwilę mieszając, przez ok. 5 minut. Odłożyć na talerz. Do tego samego garnka wlać dodatkową łyżkę oliwy i obsmażyć kurczaka z każdej strony, w sumie przez ok. 8 minut. Dodać masło, starty czosnek oraz warzywa z talerza. Doprawić solą, pieprzem, oregano i ostrą papryczką. Wymieszać i podgrzać. Wlać gorący bulion i zagotować. Przykryć i dusić przez ok. 15 minut, aż mięso będzie miękkie. Pod koniec dodać pokrojone pomidorki koktajlowe, jeśli ich używamy, oraz natkę pietruszkę i koncentrat pomidorowy.

Mizeria

- kawałek zielonego ogórka
- szczypta koperku
- 1/2 małego kubka jogurtu naturalnego
- odrobina octu winnego lub soku z cytryny
- szczypta soli i pieprzu

Kolacja 380 kcal

Makaronowa sałatka warstwowa

Składniki:

- 30 g makaronu pełnoziarnistego (świderki)
- 2–3 suszone pomidory
- 60 g sera mozzarella (1 kula 125 g)
- 2–3 oliwki
- 1 garść pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1/2 cebuli (białej lub czerwonej)
- kilka listków bazylii

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, wyłożyć na dnie szklanej salaterki. Dodać posiekane suszone pomidory, następnie odcedzone kulki mozzarelli i oliwki. Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki, włożyć do miski, dodać suszone oregano, sól i pieprz oraz oliwę, wymieszać i całość wyłożyć na wierzch sałatki. Cebulę obrać, przekroić na pół, a następnie pokroić na cienkie plasterki, wyłożyć na wierzch sałatki, przykryć listkami bazylii.

Strogonow drobiowy z papryką, pieczywo

Składniki:

- kawałek cebuli
- 1 łyżka oliwy z oliwek rafinowanej
- 1 łyżeczka masła
- filet z piersi kurczaka 100 g
- kilka pieczarek
- kawałek papryki
- bulion warzywny domowy
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz, 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- szczypta ostrej papryki
- 1 kromka pieczywa pełnoziarnistego ok. 40 g

Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w piórka. Rozgrzać 1 łyżkę oliwy i 1 łyżkę masła w szerokim garnku. Dodać cebulę i podsmażyć ją, co chwilę mieszając. Dodać pokrojoną na paski pierś kurczaka, doprawić solą oraz pieprzem i obsmażyć (ok. 5–7 minut). Pieczarki umyć i osuszyć. Pokroić na półplasterki i dodać do garnka. Smażyć jeszcze przez ok. 5–7 minut. Paprykę przekroić na połówki i usunąć nasiona. Pokroić na paski, dodać do garnka, wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, dodać paprykę słodką i ostrą. Wlać gorący bulion, dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 7 minut. Na patelni podsmażyć mąkę, mieszając cały czas drewnianą łyżką. Gdy zacznie się brązować, dodać 1 łyżkę masła i wymieszać. Wlać pół szklanki wywaru z potrawy i wymieszać. Przełożyć do garnka z potrawą, wymieszać i zagotować. Podawać z pieczywem, posypać natką pietruszki.



Jadłospis – 1500 kcal, 5 posiłków

Pierwsze śniadanie – 375 kcal

2 kromki pieczywa (1 kromka ok. 35 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1 bułka (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (2 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (2 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 120–150 g
- makrela wędzona 50 g (1/2 średniego fileta z makreli) – nie częściej niż 2 razy/tydzień

+ warzywa [dowolna ilość, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabałek, dynia)]

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g (z wyjątkiem banana, melona, arbuza)

lub Płatki śniadaniowe – 2 łyżki stołowe

- żytnie
- owsiane

- otręby owsiane
- otręby pszenne

Produkt mleczny – 200 ml

- jogurt naturalny
- kefir
- maślanka
- mleko 2%
- mleko roślinne (np. migdałowe)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g

+ orzechy, pestki – ok. 1 łyżka stołowa skruszonych orzechów lub pestek 15–20 g

Drugie śniadanie – 150 kcal

do wyboru z listy przekąsek na s. 22–26)



Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: cwicznazdrowie.pl



Obiad – 525 kcal

(+ owoc ok. 150 g o niskim IG)

Indyk z warzywami, kaszą jęczmienną i surówką z papryki

Składniki:

- 150 g fileta z piersi indyka
- 5–6 różyczek kalafiora
- kawałek cebuli
- średni pomidor lub pomidory z puszki
- 1 łyżeczka oleju, np. rzepakowego rafinowanego
- odrobina czosnku
- 3 łyżki kaszy jęczmiennej/pęczak przed ugotowaniem (ok. 60 g)
- sól, pieprz, zioła

Sposób przygotowania:

Na oleju poddusić cebulę i czosnek, dodać pokrojone w kostkę mięso z indyka, następnie sparzonego i obranego ze skórki pomidora oraz ugotowanego na parze kalafiora. Doprawić. Kaszę ugotować *al dente* i połączyć z pozostałymi składnikami.

Surówka z papryki

- kilka kawałków kolorowej papryki
- garść dowolnej sałaty
- łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- zioła

Pieczony łosoś z ziołami, ryżem brązowym i surówką z kiszonej kapusty

Składniki:

- 100 g fileta z łososia
- łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rafinowanego lub innego
- łyżeczka masła
- pieprz, bazylia, natka pietruszki
- 3 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem (ok. 60 g)

Sposób przygotowania:

Łososia skropić oliwą z oliwek, masło wymieszać z ziołami, położyć na łososia i upiec w piekarniku w 180°C.



Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: cwicznazdrowie.pl



Surówka z kiszonej kapusty

- garść kiszonej kapusty
- szczypta startej marchewki
- odrobina jabłka
- odrobina cebuli
- łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Podwieczorek – 150 kcal

(do wyboru z listy przekąsek
na s. 22–26)

Kolacja – 300 kcal

Sałatka z mozzarellą, papryką, szpinakiem i pieczywem

Składniki:

- pomidor 1 szt. lub pomidorki koktajlowe 5–6 szt.
- 60 g sera mozzarella (1 kula mozzarelli ok. 125 g)
- garść liści szpinaku
- kawałek czerwonej papryki
- szczypta kiełków warzywnych ok. 50 g

Składniki sosu:

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- zioła
- 1 kromka pieczywa (razowego, graham, żytniego z ziarnami) ok. 40 g

Sposób przygotowania:

Pomidora pokroić w kostkę, dodać szpinak, paprykę pokrojoną w paski, ser pokrojony w kostkę, kiełki warzywne, doprawić. Przygotować sos i dodać do sałatki. Podawać z pieczywem.



Warzywne leczo z cukinią i kawałkami szynki z pieczywem

Składniki:

- kawałek cukinii
- 1 papryka różnokolorowa
- szynka drobiowa ok. 100 g (ok. 6–7 cienkich plastrów)
- kilka pieczarek
- kawałek cebuli
- 2–3 pomidory lub pomidory z puszki ok. 100 g

- 1 łyżka pestek słonecznika
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra
- 1 kromka pieczywa (razowego, graham lub żytniego z ziarnami) ok. 40 g

Sposób przygotowania:

Składniki pokroić w kostkę, wrzucić do garnka, zalać niewielką ilością wody. Dusić do miękkości, doprawić. Gdy warzywa będą już ugotowane *al dente*, dodać szynkę pokrojoną w grube paski. Posypać pestkami słonecznika. Podawać z pieczywem.

Jadłospis – 1800 kcal, 3 posiłki

Śniadanie – 540 kcal

3 kromki pieczywa (1 kromka ok. 35 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1,5 bułki (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlna drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlna wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 120–150 g
- makrela wędzona 50 g (1/2 średniego fileta z makreli) – nie częściej niż 2 razy/tydzień

+ warzywa [dowolna ilość, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kabaczek, dynia)]

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g (z wyjątkiem banana, melona, arbuza)

lub Płatki śniadaniowe – 3 łyżki stołowe

- żytnie
- owsiane
- otręby owsiane
- otręby pszenne

Produkt mleczny – 200 ml

- jogurt naturalny
- kefir
- maślanka
- mleko 2%
- mleko roślinne (np. migdałowe)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g

+ orzechy, pestki – ok. 1 łyżka stołowa skruszonych orzechów lub pestek 15–20 g

Obiad 720 kcal (+ owoc ok. 150 g o niskim IG)

Pieczone udka z kurczaka z duszonymi warzywami, makaronem razowym, miksem sałat z pomidorkami koktajlowymi i marchewką

Składniki:

- 150 g pałek (podudzia) z kurczaka bez skóry, 2 szt.
- łyżeczka oliwy z oliwek rafinowanej
- sól, pieprz, zioła

Farsz:

- kawałek cukinii
- pomidor
- kawałek marchewki
- 1–2 pieczarki

- łyżeczka rafinowanej oliwy z oliwek
- 5 łyżek makaronu pełnoziarnistego przed ugotowaniem (np. kokardki, wstążki, muszelki, penne) ok. 80 g

Miks sałat z pomidorkami koktajlowymi i marchewką:

- garść miks sałat
- kilka pomidorków koktajlowych
- 1/2 marchewki startej na tarce
- kilka łyżek jogurtu naturalnego 2% ok. 50 g

Sposób przygotowania:

Udka z kurczaka skropić oliwą, posypać ziołami, upiec w piekarniku w 180°C. Warzywa poddusić na oliwie, wyłożyć na upieczonych udkach z kurczaka. Podawać z makaronem pełnoziarnistym.

Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: cwicznazdrowie.pl



Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: cwicznazdrowie.pl



Chili con carne, brązowy ryż, cząstki zielonego ogórka z koperkiem i prażonymi pestkami słonecznika

Składniki:

- mielone mięso drobiowe 200 g (3/4 szklanki) (mięso z piersi kurczaka lub indyka)
- kawałek cebuli
- ząbek czosnku
- 1 łyżka czerwonej fasoli (wcześniej ugotowanej)
- 1 łyżka groszku zielonego (wcześniej ugotowanego)
- ok. 1/2 szklanki pomidorów z puszki
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- odrobina papryki chili
- łyżeczka rafinowanej oliwy z oliwek
- pieprz, liść laurowy, szczypta soli lub estragonu
- 5 łyżek ryżu brązowego przed ugotowaniem (ok. 80 g)

Sposób przygotowania:

W dużym garnku na oliwie podsmażyć posiekaną cebulę, czosnek i mięso mielone. Po kilku minutach dorzucić posiekaną papryczkę chili, pokrojoną w małą kostkę paprykę, przecier pomidorowy, pieprz i dusić przez 5 minut. Następnie dodać pomidory z puszki, listki laurowe i gotować przez 15–20 minut pod przykryciem. Pod sam koniec dodać fasolę, kukurydzę, doprawić do smaku pieprzem oraz solą.

Kolacja – 540 kcal

Orientalna sałatka z ziołowym kurczakiem z pieczywem

Składniki:

- garść kapusty pekińskiej
- pomidor
- 1/2 papryki
- 1 łyżka oliwek
- ok. 150 g piersi z kurczaka

- 3–4 orzeszki ziemne
- łyżeczka sezamu

Sos:

- 1 łyżka sosu sojowego
- łyżeczka octu winnego
- szczypta startego imbiru
- 1,5 kromki pieczywa (np. razowego, graham, żytniego z ziarnami)

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka posolić, obsypać ziołami i upiec w piekarniku w 180°C. Po upieczeniu pokroić w kostkę. Kapustę oczyścić i posiekać w paski. Pomidorki umyć i przekroić na ćwiartki. Paprykę umyć i pokroić w kostkę. Wszystko wrzucić do miski. Dodać oliwki i posypać orzeszkami ziemnymi. Przygotować sos: sos sojowy wymieszać z octem winnym. Imbir obrać ze skórki i zetrzeć na tarce z drobnymi oczkami. Dodać starty imbir do sosu sojowego z octem i dobrze wymieszać. Na suchej, rozgrzanej patelni podprażyć sezam (przez ok. 1/2 minuty). Uprażonym sezamem posypać sałatkę.

Sałatka z mozzarellą, suszonymi pomidorami i szpinakiem, pieczywo

Składniki:

- ok. 90 g sera mozzarella (1 kula 125 g)
- pomidor
- garść szpinaku
- szczypta kiełków warzywnych
- 2–3 szt. suszonych pomidorów
- zioła, pieprz

Sos:

- łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- odrobina czosnku
- sól, pieprz, zioła
- 1,5 kromki pieczywa (razowego, graham, żytniego z ziarnami)

Sposób przygotowania:

Ser pokroić w kostkę, wymieszać z warzywami, pomidory posiekać, wymieszać z przygotowanym sosem.



Jadłospis – 1800 kcal, 5 posiłków

Pierwsze śniadanie – 450 kcal

2,5 kromki pieczywa (1 kromka ok. 40 g)

- pieczywo żytnie
- pieczywo razowe
- pieczywo orkiszowe
- pieczywo graham

lub 1 bułka (1 bułka ok. 50 g)

- bułka żytnia
- grahamka

Dodatki do pieczywa

- wędlina drobiowa (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- chuda wędlina wieprzowa (szynka lub schab) (3 plastry – 1 plaster ok. 20 g)
- ser biały chudy 120 g (1 plaster ok. 60 g)
- ser biały półtłusty 100 g (1 plaster ok. 50 g)
- jaja 2 szt. (ok. 50 g)
- serek ziarnisty 120–150 g
- makrela wędzona 50 g (1/2 średniego fileta z makreli) – nie częściej niż 2 razy/tydzień

+ warzywa [dowolna ilość, unikamy warzyw o wysokim IG (buraki gotowane, marchew gotowana, bób, kukurydza, seler, kaba-czek, dynia)]

+ tłuszcz

- masło do smarowania pieczywa 5 g (1 mała łyżeczka)
- margaryna 5 g (1 mała łyżeczka)
- olej z awokado (cienko do posmarowania pieczywa)
- olej rafinowany, np. rzepakowy (1 mała łyżeczka 5 g) lub oliwa lub olej z pierwszego tłoczenia (1 mała łyżeczka 5 g)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g (z wyjątkiem banana, melona, arbuza)

lub Płatki śniadaniowe – 2 łyżki stołowe

- żytnie
- owsiane
- otręby owsiane
- otręby pszenne

Produkt mleczny – 200 ml

- jogurt naturalny
- kefir
- maślanka
- mleko 2%
- mleko roślinne (np. migdałowe)

+ owoc o niskim IG ok. 100–150 g

+ orzechy, pestki – ok. 1 łyżka stołowa skruszonych orzechów lub pestek 15–20 g



Drugie śniadanie – 150 kcal

(do wyboru z listy przekąsek na s. 22–26)



Przygotuj potrawę razem z szefem kuchni
– Łukaszem Miecznikowskim.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę: cwicznazdrowie.pl



Obiad – 630 kcal (+ owoc ok. 150 g o niskim IG)

Gulasz wołowy z kolorową papryką, kaszą gryczaną, sałatką z pomido- rów i kiszonych ogórków

Składniki:

- mięso wołowe bez kości ok. 150 g
- cebula
- 1 łyżeczka rafinowanego oleju rzepakowego
- kawałek papryki czerwonej
- kawałek papryki żółtej
- kawałek papryki zielonej
- bulion warzywny (marchew, pietruszka, seler, por)
- sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 3 łyżki kaszy gryczanej przed ugotowaniem ok. 60 g

Sałatka z pomidorów i kiszonych ogórków:

- pomidor
- ogórek kwaszony

- odrobina cebuli
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Sposób przygotowania:

Umyte mięso podsmażyć na rozgrzanym oleju przez 30 minut na średnim ogniu. Cebulę pokroić w kostkę, dodać do mięsa. Kiedy cebula będzie zeszkłona, wlać bulion i dodać przyprawę. Całość dusić przez około 1 godziny na wolnym ogniu. Pod koniec duszenia dodać pokrojoną w kostkę paprykę.

Podwieczorek – 150 kcal

(do wyboru z listy przekąsek
na s. 22–26)

Kolacja – 360 kcal

Sałatka z awokado i żółtą fasolką, pieczywo

Składniki:

- garść żółtej fasolki szparagowej
- garść sałaty kruchej
- 1 czerwona papryka
- 1 łyżeczka oleju lnianego
- awokado 50 g (1 średnio ok. 140 g)
- sól, pieprz, zioła prowansalskie
- orzechy włoskie 20 g (ok. 4 szt.)
- sok z cytryny
- 1 kromka pieczywa graham, żytniego lub razowego

Sposób przygotowania:

Fasolkę szparagową ugotować. Odsączyć, ostudzić. Sałatę porwać na mniejsze kawałki i przełożyć do naczynia. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w kostkę. Awokado pokroić w kostkę. Orzechy włoskie posiekać. Wszystkie składniki sałatki wymieszać. Przygotować sos. Sok z cytryny zmieszać z solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Dodać oliwę i mieszać, aż powstanie aksamitny sos. Polać sałatkę, delikatnie wymieszać.

Sałatka z tuńczykiem i brązowym ryżem

Składniki:

- 2 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem (ok. 30 g)
- 1 łyżka oliwek czarnych lub zielonych
- garść dowolnej sałaty
- tuńczyk w sosie własnym ok. 100 g
- natka pietruszki
- łyżka zielonego mrożonego groszku
- kawałek czerwonej papryki
- 1 łyżeczka oleju, np. rzepakowego z pierwszego tłoczenia
- zioła

Sposób przygotowania:

Ugotowany *al dente* ryż przełożyć do miski. Dodać poszarpaną sałatę, oliwki, tuńczyka, czerwoną paprykę pokrojoną w kostkę. Ugotować groszek. Przygotować sos z oliwy i ziół, poleć sałatkę. Przed podaniem posypać zieloną pietruszką.



Przekąski do wyboru na drugie śniadania i podwieczorek (jadłospisy na 1500–1800 kcal)

Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + kromka pieczywa chrupkiego pełnoziarnistego	
Składniki: - kubek jogurtu naturalnego (150 g) lub kubek kefiru (150 g), lub kubek maślanki naturalnej (150 g) - pieczywo chrupkie pełnoziarniste (1 kromka)	
Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + pestki	
Składniki: - kubek jogurtu naturalnego (200 g) lub kubek kefiru (200 g), lub kubek maślanki naturalnej (200 g) - pestki dyni lub słonecznika (1 łyżeczka)	
Jogurt naturalny, kefir lub maślanka naturalna + owoc	
Składniki: - mały kubeczek jogurtu naturalnego (150 g) lub mały kefir (150 g) lub szklanka maślanki naturalnej (150 g) - owoc, np.: śliwki (2 szt.), nektarynka (1/2 szt.), brzoskwinia (1/2 szt.), gruszka (1/2 szt.), 1 garść czereśni, 1 szklanka jagód, 1 szklanka porzeczek, kiwi (1 szt.), jabłko (1/2 szt.), mandarynka (1 szt.), jagody (1 szklanka), maliny (1 szklanka), truskawki (1 szklanka)	
Chrupiący jogurt	
Składniki: - płatki żytnie (1 łyżeczka), - otręby pszenne (1 łyżeczka) - owoc np. 1/2 małego jabłka - jogurt naturalny (100 g)	Płatki owsiane i otręby pszenne zalać wodą, żeby napęczniały. Do jogurtu naturalnego dodać płatki, pokrojone jabłko, wymieszać.
Maślanka/jogurt/kefir z orzechami	
Składniki: - maślanka naturalna/jogurt/kefir (150 g) - płatki owsiane (1 łyżka) - orzechy (dowolne, posiekane 1 łyżeczka)	Maślanke, jogurt lub kefir wymieszać z płatkami i orzechami.

Maślanka/jogurt/kefir z otrębami i owocem	
Składniki: - maślanka naturalna (150 g) - otręby pszenne (1 łyżeczka) - brzoskwinia/pomarańcza (1/2 małej szt., ok. 70 g)	Maślanke/jogurt lub kefir wymieszać z otrębami i brzoskwinia/pomarańczą.
Serek wiejski z pomidorami i rukolą	
Składniki: - serek wiejski (180–200 g) - suszone pomidory (2 szt.) - rukola (kilka listków) - pieprz, zioła - pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki ok. 20 g	Suszone pomidory pokroić w paseczki, rukolę porwać. Wymieszać z serkiem wiejskim, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.
Serek wiejski z pomidorami, oliwkami i bazylią	
Składniki: - serek wiejski (180–200 g) - kawałek pomidora - oliwki (2 szt.) - pieprz, bazylia - pieczywo razowe, żytnie, orkiszowe – 1/2 kromki ok. 20 g	Pomidora pokroić w drobną kostkę, wymieszać z serkiem. Doprawić solą, pieprzem i ziołami.
Serek wiejski z papryką	
Składniki: - serek wiejski (180–200 g) - papryka (kawałek) - sól, pieprz, zioła - pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki ok. 20 g	Paprykę wymieszać z serkiem wiejskim, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.
Serek wiejski z pestkami granatu i ziołami	
Składniki: - serek wiejski (180–200 g) - granat (1 łyżka ziarenek) - pieprz, zioła - pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki ok. 20 g	Serek wiejski wymieszać z ziarenkami granatu, można doprawić do smaku pieprzem i ziołami.

Sałatka z serem feta	
Składniki: • sałata lodowa (1 garść) • kawałek pomidora • ogórek zielony (kilka plasterków) • ser feta light (5 kostek) • oliwki czarne (2 szt.) • odrobina oliwy z oliwek • zioła: bazylia, koperek • pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki ok. 20 g	Sałatę umyć, pokruszyć. Pomidora pokroić na ósemki, ogórka i oliwki na plasterki. Warzywa wymieszać z serem feta i oliwkami. Z oliwy z oliwek i ziół zrobić sos, polać warzywa.
Sałatka z mozzarellą	
Składniki: • sałata lodowa (1 garść) • kawałek pomidora, ogórek zielony (kilka plasterków) • mozzarella (1 plaster ok. 20 g) • oliwki czarne (2 szt.), odrobina oliwy z oliwek • zioła: bazylia, koperek • pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki ok. 20 g	Sałatę umyć, pokruszyć. Pomidora pokroić na ósemki, ogórka i oliwki na plasterki. Warzywa wymieszać z pokrojoną mozzarellą i oliwkami. Z oliwy z oliwek i ziół zrobić sos, polać warzywa.
Pieczywo razowe z pastą z sera twarogowego, rzodkiewki i szczypiorku	
Składniki: • pieczywo razowe – 1 kromka ok. 40 g • ser twarogowy chudy lub półtłusty (40 g) • rzodkiewka (2 szt.), szczypiorek (1 łyżeczka)	Przygotować pastę z sera twarogowego, startej rzodkiewki i szczypiorku. Ułożyć na pieczywie.
Pieczywo razowe z wędliną i warzywami	
Składniki: • pieczywo razowe – 1 kromka 40 g • wędlina drobiowa (1 plaster) • pomidor, ogórek lub inne warzywa	Przygotować kanapkę z podanych składników.
Kanapki z pastą jajeczną, bukiet warzyw	
Składniki: • ser biały półtłusty (ok. 20 g) – 1 łyżka • 1/2 jaja ugotowanego na twardo • odrobina musztardy • szczypta soli, pieprzu • szczypta koperku • 1 kromka pieczywa (razowego, żytniego, orkiszowego – 1 kromka 40 g) • dowolne warzywa	Jajko rozgnieść z twarogiem, dodać warzywa.

Kanapki z pastą z wędzonego kurczaka i jajka, bukiet warzyw	
Składniki: • 1 kromka pieczywa (razowego, graham, żytniego z ziarnami) • wędzony kurczak bez skóry 20 g • 1/2 jaja ugotowanego na twardo • 1 łyżka sera naturalnego lub 1 łyżka jogurtu greckiego • 1 suszony pomidor • szczypiorek • 1/2 kiszonego ogórka • szczypta czerwonej papryki w proszku	Mięso zmielić lub zmiksować za pomocą blendera. Pomidory i ogórki pokroić w drobną kosteczkę, szczypiorek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki razem z serkiem i suszoną papryką.
Sałatka z pieczonym łososiem	
Składniki: • rukola (1 garść) • pomidorki koktajlowe (kilka sztuk) • kawałek łososia pieczonego (30 g) • oliwki czarne (2 szt.) • odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia + zioła: bazylia • pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki ok. 20 g	Rukolę umyć, pokruszyć. Łososia pokroić na części, pomidora na ósemki, oliwki na plasterki. Wszystko wymieszać, dodać przyprawy.
Pieczywo żytnie z pastą z tuńczyka i warzyw	
Składniki: • pieczywo żytnie – 1 kromka 40 g • tuńczyk w sosie własnym (1/2 puszki) • rzodkiewka (2 szt.) • odrobina czerwonej papryki • zioła, pieprz do smaku	Rybę wyjąć z puszki, rozgnieść widelcem. Dodać posiekaną paprykę, przyprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Pastę ułożyć na pieczywie, ew. przyozdobić plasterkami rzodkiewki.
Sałatka z fasolką szparagową i słonecznikiem	
Składniki: • 1 garść fasolki szparagowej • 1 łyżeczka nasion słonecznika • 1 łyżeczka nasion dyni • kilka różyczek brokuła • odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia • kilka liści rukoli • sól, pieprz, zioła • pieczywo razowe, żytnie lub orkiszowe – 1/2 kromki ok. 20 g	Fasolkę i brokuły ugotować w lekko osolonej wodzie. Wymieszać z sałatą, nasionami dyni i słonecznika. Doprawić, polać oliwą z oliwek.

Salatka z brązowym ryżem, czarnym sezamem i mozzarellą

Składniki:

- 1 łyżka brązowego ryżu (przed ugotowaniem ok. 10–15 g)
- 1/4 kuli sera mozzarella (1 kula 125 g)
- 1 łyżeczka czarnego sezamu
- 1/4 czerwonej papryki
- 1 łyżka zielonego mrożonego groszku
- kawałek czerwonej cebuli
- bazylia świeża lub suszona
- odrobina oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- sok z cytryny do smaku
- sól, pieprz

Ryż ugotować w delikatnie osolonej wodzie. Ser i paprykę posiekać w kostkę, cebulę w piórka. Groszek ugotować w wodzie (chwila od zagotowania wody). Wymieszać wszystkie składniki i doprawić do smaku.



Przestrzegaj poniższych 10 zasad zdrowego żywienia:

1. Dbaj o **regularne spożywanie zróżnicowanych posiłków**. Nie zapomnij o obecności w twojej diecie witamin, składników mineralnych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika.
2. **Strzeż się nadwagi i otyłości**. Bądź aktywny fizycznie i nie przekraczaj swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego.
3. Produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem kalorii. **Kontroluj ilość spożywanych węglowodanów** w całej diecie i poszczególnych posiłkach oraz ogranicz spożywanie żywności zawierającej węglowodany proste, szczególnie o wysokim indeksie glikemicznym.
4. **Spożywaj codziennie produkty mleczne** – chude i bez dodatku cukru.
5. **Mięso spożywaj z umiarem** – najkorzystniejszym wyborem zawsze jest tłusta ryba morska.
6. **Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców**. Owoce należy spożywać w ograniczonych ilościach (do 300 g dziennie) i jak najmniej dojrzałe. Im bardziej owoc jest dojrzały, tym ma wyższy indeks glikemiczny.
7. **Ograniczaj spożycie tłuszczów**, w szczególności zwierzęcych i trans; zrezygnuj ze smażenia, najlepszą metodą obróbki termicznej będzie gotowanie, duszenie, grillowanie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, w folii, w piekarniku oraz w naczyniach niewymagających użycia tłuszczu.
8. **Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy**.
9. **Ogranicz spożycie soli** do maksymalnie 5 g dziennie.
10. **Unikaj spożywania alkoholu**.



