



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



CUKRZYCA CIAŻOWA



Cukrzyca ciążowa (GDM, ang. *gestational diabetes mellitus*) to zaburzenie tolerancji węglowodanów, które po raz pierwszy pojawia się w ciąży lub zostaje rozpoznane w tym czasie (tzn. istniało nie wykryte przed ciążą). Po porodzie u większości kobiet następuje normalizacja stężenia glukozy, u niektórych jednak dochodzi do rozwoju cukrzycy typu 2 w ciągu kilku najbliższych lat. Szacuje się, że całkowite ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 jest blisko 10-krotnie większe u kobiet z przebytą GDM w porównaniu do zdrowych osób. Czas wystąpienia GDM przypada na drugi i trzeci trymestr ciąży, a do czynników ryzyka należą m.in.:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- wiek powyżej 35 roku życia,
- urodzenie dziecka z makrosomią, czyli urodzeniową masą ciała przekraczającą 90. centyl dla odpowiedniego wieku płodowego i płci,
- cukrzyca ciążowa w poprzedniej ciąży,
- występowanie cukrzycy typu 2 w bliskiej rodzinie,
- współistniejące choroby i zaburzenia metaboliczne, np. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, zespół policystycznych jajników (PCOS).

Nieleczona cukrzyca ciążowa może prowadzić do wystąpienia wielu powikłań metabolicznych u noworodka, w tym m.in. nadmiernej urodzeniowej masy ciała, hipoglikemii, żółtaczkę czy urazów okołoporodowych. Odległe powikłania u dziecka w wieku dorosłym mogą obejmować otyłość, cukrzycę typu 2 i choroby układu krążenia.



Dieta

Modyfikacja sposobu żywienia odgrywa kluczową rolę w leczeniu cukrzycy ciąży. W dietoterapii zaleca się stosowanie zasad zdrowego żywienia, tj. regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, zwiększenie ilości pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz warzyw i owoców. Ograniczeniu podlegają cukry proste oraz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Dodatkowo, w czasie ciąży zwiększa się zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. W pierwszym trymestrze zapotrzebowanie na energię rośnie w niewielkim stopniu, w drugim jest wyższe z powodu rozwoju tkanek macicznych, a w trzecim jest najwyższe ze względu na intensywny rozwój płodu. Istotne jest zwracanie uwagi na wysoką jakość spożywanych produktów i odpowiednie komponowanie posiłków, aby uniknąć niedoborów pokarmowych. Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjentki. W tym celu warto skonsultować się z dietetykiem, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1

Spożywaj posiłki regularnie, co około 3 godziny. Nie pomijaj śniadań. Liczba posiłków powinna być ustalana indywidualnie, zależnie od całkowitej kaloryczności diety, glikemii i Twoich potrzeb. Częstym zaleceniem jest wprowadzenie 6 posiłków dziennie (śniadania, II śniadania, obiadu, podwieczorku, kolacji i II kolacji), co sprzyja utrzymaniu prawidłowego stężenia glukozy we krwi.

2

Unikaj pojadania między posiłkami. Odnosi się to również do wypijania płynów wnoszących energię, np. kawy z mlekiem i/lub cukrem, słodzonych herbat i napojów czy soków. Każda przekąska i napój zawierające cukier będą powodowały wzrost stężenia glukozy we krwi, a w konsekwencji wzrost stężenia insuliny. Utrzymująca się hiperinsulinemia sprawia, że tkanki są nieustannie ekspozowane na działanie insuliny, co niekorzystnie wpływa na ich wrażliwość. Ponadto, hiperinsulinemia oddziałuje na płód prowadząc do komplikacji w jego rozwoju i zwiększając ryzyko wystąpienia chorób kardiometabolicznych w późniejszym życiu.

3

Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).

4

Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe, np. jagody, maliny, truskawki. Nie ma konieczności eliminacji z diety takich owoców jak np. banan, mango i melon. Owoce staraj się łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. Przykładowo, garść malin z jogurtem naturalnym i garstką orzechów /pestek/nasion lub brzoskwinia z twarogiem zawinięta w pełnoziarniste naleśniki. Alternatywnie owoce mogą stanowić zdrowy deser bezpośrednio po większym, pełnowartościowym posiłku.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

5

Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około ¼ talerza. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Razowe produkty zbożowe ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.

6

Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około ¼ talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Wybieraj ryby cechujące się niską zawartością związków rtęci, tj. łososia (głównie norweskiego hodowlanego), makrelę atlantycką, mintaja, sardynki, szproty, dorsza, pstrąga, morszczuka i flądrę. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe. Zrezygnuj ze spożywania wątróbki, która cechuje się bardzo wysoką zawartością witaminy A – jej nadmierne spożycie sprzyja wadom rozwojowym płodu.

7

Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.

8

Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. Wybieraj przede wszystkim oleje roślinne (np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Ograniczaj produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło.

9

Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Nie zaleca się stosowania fruktozy jako zamiennika cukru. Badania naukowe wskazują na potencjalnie negatywny wpływ substancji słodzących na przebieg ciąży.

10

Żywność może być źródłem mikroorganizmów chorobotwórczych niebezpiecznych dla płodu (np. *Listeria monocytogenes*, *Toxoplasma gondii*, *Salmonella* sp., *Campylobacter jejuni*). Z tego względu zwracaj uwagę czy produkty spożywane na surowo są dokładnie umyte (np. warzywa i owoce). Wybieraj kiszonki odpowiednio przygotowane i przechowywane. Wyeliminuj z diety niepasteryzowane produkty, np. soki, mleko i jego przetwory (informację o wykorzystaniu niepasteryzowanego mleka producent zobowiązany jest zamieścić w składzie produktu). Wyeliminuj z diety również surowe lub niedogotowane mięso, ryby i jaja.

11

W ciąży dziennie zapotrzebowanie na płyny zwiększa się średnio o 300 ml. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Ogranicz spożycie kawy i mocnej herbaty, ponieważ duże ilości kofeiny mają negatywny wpływ na rozwój płodu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

12

Sposób przygotowania i kompozycji posiłków wpływa na tempo ich trawienia, a tym samym szybkość wzrostu stężenia glukozy i insuliny we krwi po ich zjedzeniu. Z tego powodu unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw. Z kolei korzystnie na tempo wzrostu glikemii poposiłkowej wpływać będzie:

- komponowanie posiłków zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia,
- obecność produktów fermentowanych w posiłku,
- chłodzenie ugotowanych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych (np. kaszy, ryżu, ziemniaków), co skutkuje powstaniem skrobi odpornej,
- jedzenie posiłków powoli i w spokoju.

Aktywność fizyczna

1

O ile nie ma przeciwwskazań i ciąża przebiega prawidłowo, wprowadź aktywność fizyczną o intensywności od lekkiej do umiarkowanej, angażując duże grupy mięśniowe (marsz, nordic walking, pływanie, aqua-aerobik, ćwiczenia aerobowe, jazda na rowerze, joga). Aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na przebieg ciąży oraz kontrolę glikemii.

2

Optymalny czas trwania ćwiczeń to 30 minut przez większość dni w tygodniu (minimum 150 minut tygodniowo). Kobiety, które nie uprawiały przed ciążą aktywności fizycznej, powinny rozpocząć od 10-minutowych treningów, a następnie stopniowo je wydłużać.

Inne elementy stylu życia

1

Całkowicie wyeliminuj alkohol z diety. Spożywanie nawet najmniejszych jego ilości może prowadzić do wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych u dziecka, m.in. zaburzenia rozwoju ośrodkowego układu nerwowego, uszkodzenia narządów, opóźnionego rozwoju psychomotorycznego, a także przedwczesnego porodu i poronienia.

2

Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zarówno czynne, jak i bierne narażenie na dym tytoniowy (tzw. bierne palenie) w ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia u dziecka poważnych następstw w postaci m.in. niskiej masy urodzeniowej, przedwczesnego porodu, zespołu nagłej śmierci noworodka, nieprawidłowości w rozwoju układu nerwowego czy upośledzonego rozwoju płuc.

3

Jeżeli jesteś narażona na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

4

Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (min. 7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (tj. telefonu, tabletu, komputera, telewizora), co ułatwi Ci zasypianie.

Bibliografia:

1. Jeznach-Steinhagen A. (red.): Żywność osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2020.
2. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywność w czasie ciąży i karmienia piersią. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021.
3. Dułęba M., Chądzyńska M., Kozakiewicz B.: Wpływ picia alkoholu na zdrowie kobiet w ciąży i ich dzieci – przegląd badań. *Pediatr Med Rodz* 2021; 17(3): 203-210.
4. Kalayasiri R., Supcharoen W., Ouyianukoon P.: Association between secondhand smoke exposure and quality of life in pregnant women and postpartum women and the consequences on the newborns. *Qual Life Res* 2018; 27: 905-912.
5. Wender-Ożegowska E., Bomba-Opoń D., Brzązert J. i wsp.: Standardy Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników postępowania u kobiet z cukrzycą. *Ginekologia i Perinatologia Praktyczna* 2017; 2(5): 215-229.
6. Hufnagel A, Dearden L, Fernandez-Twinn DS, Ozanne SE. Programming of cardiometabolic health: the role of maternal and fetal hyperinsulinaemia. *J Endocrinol.* 2022 Apr 5;253(2):R47-R63.
7. Goran MI, Ploows JF, Ventura EE. Effects of consuming sugars and alternative sweeteners during pregnancy on maternal and child health: evidence for a secondhand sugar effect. *Proc Nutr Soc.* 2019 Aug;78(3):262-271.
8. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K. i wsp. (red): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.



Produkty zalecane i niezalecane w cukrzycy ciąży

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinnyś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże i mrożone kiszonki (prawidłowo przygotowane i przechowywane) 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek surowe kiełki
Owoce 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> owoce kandyzowane owoce w w syropach
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy 	<ul style="list-style-type: none"> mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła smażone frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> niepasteryzowane mleko i jego przetwory (np. niektóre sery pleśniowe) pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja 	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omelet smażone bez lub na niewielkiej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> surowe lub niedogotowane jaja jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jajka z majonezem
Mięso i przetwory mięsne 	<ul style="list-style-type: none"> chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka 	<ul style="list-style-type: none"> surowe mięso (np. tatar) niedogotowane, niedopieczone lub niedosmażone mięso (np. stek krwisty) tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny drobiowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy wędliny surowe i dojrzewające (np. szynka parmeńska, szynka serrano, chorizo)
Ryby i przetwory rybne 	<ul style="list-style-type: none"> chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, ryba maślana, makreła atlantycka, morszczuk) krewetki, przegrzebki, ostrygi, krab, homar, anchois, langusta śledzie* i sardynki w olejach roślinnych, ryby wędzone na ciepło w umiarkowanych ilościach karp, halibut, okoń, marlin, żabnica, makreła hiszpańska, śledź w ograniczonej ilości (maks. 1 porcja/tydzień) 	<ul style="list-style-type: none"> surowe lub niedogotowane ryby i owoce morza (np. sushi, tatar) ryby drapieżne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłoszcz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki szprotki wędzone ryby wędzone na zimno konserwy rybne

*Nie zaleca się spożywania ryb bałtyckich z powodu skażenia tych wód metalami ciężkimi.



Grupa produktów

Zalecane

Niezalecane

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory



- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób
- pasty z nasion roślin strączkowych
- mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh
- makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)

- niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)

Tłuszcze



- oliwa z oliwek,
- olej rzepakowy, lniany
- mieszanki masła z olejami roślinnymi
- margaryny miękkie

- masło i masło klarowane
- smalec, słonina, łój
- margaryny twarde (w kostce)
- oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
- majonez

Orzechy, pestki, nasiona



- orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały)
- pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)

- orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach

Cukier i słodycze, słone przekąski



- gorzka czekolada min. 70% kakao
- jogurt naturalny ze świeżymi owocami
- przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku
- kisiele i galaretki bez dodatku cukru
- domowe wypieki bez dodatku cukru

- cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy)
- miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy
- słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki)
- dżemy wysokosłodzone
- słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
- słodziki (np. sacharyna, ksylitol, stevia, erytrytol)

Napoje



- woda
- napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao)
- soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku
- domowa, niesłodzona lemoniada

- napoje alkoholowe
- słodkie napoje gazowane i niegazowane
- napoje energetyzujące
- nektary, syropy owocowe wysokosłodzone
- soki niepasteryzowane
- czekolada do picia

Przyprawy i sosy



- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, imbir)
- mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie
- domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny

- sól (np. kuchenna, himalajska, morska)
- mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli
- kostki rosółowe
- płynne przyprawy wzmacniające smak
- gotowe sosy

Zupy



- zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych
- zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem

- zupy na tłustych wywarach mięsnych
- z zasmażką, zabielane śmietaną
- zupy typu instant

Dania gotowe



- mix mrożonych warzyw i owoców
- mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych
- zupy kremy
- gotowe dania na patelni z warzywami
- pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli

- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab)
- mrożone pizze, zapiekanki
- wyroby garnażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąką oczyszczonych
- owsianki typu instant
- dania instant (np. sosy, zupy)

**Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.*

Obróbka technologiczna potraw



- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente)
- grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe)
- pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym
- smażenie bez dodatku tłuszczu*
- duszenie bez obsmażania

- smażenie na głębokim tłuszczu
- duszenie z wcześniejszym obsmażeniem
- pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
- panierowanie

**Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.*



Przykładowy jadłospis jakościowy w cukrzycy ciąży

ŚNIADANIE:

Kanapki z pastą jajeczną i warzywami

- bułka grahamka
- pasta jajeczna: jajko ugotowane na twardo, awokado, suszone pomidory, nasiona słonecznika
- papryka

II ŚNIADANIE:

Koktajl owocowy

- naturalny kefir lub maślanka
- owoce jagodowe (np. jagody, maliny, jeżyny)
- siemię lniane
- płatki owsiane

PODWIECZOREK:

Jogurt naturalny z chrupiącymi płatkami, migdałami i jabłkiem

- jogurt naturalny
- płatki (np. owsiane lub orkiszowe) podprażone na suchej patelni
- migdały
- jabłko

KOLACJA:

Sałatka makaronowa z kurczakiem

- makaron pełnoziarnisty
- grillowana pierś z kurczaka
- grillowana cukinia
- pomidorki koktajlowe
- pomidor suszony
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- zioła prowansalskie, czosnek, pieprz

OBIAD:

Zielone kaszotto z łososiem

- kasza pęczak
- filet z łososia
- szpinak
- brokuł
- groszek zielony
- pestki dyni
- olej rzepakowy
- sok z cytryny
- zioła prowansalskie



II KOLACJA:

Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i warzywami

- chleb żytni na zakwasie
- pasta z fasoli: fasola czerwona, oliwki czarne, nasiona słonecznika, oliwa z oliwek, sok z cytryny
- natka pietruszki
- ogórek, kalarepa



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum
Dietetyczne
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

