



ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA CUKRZYCOWA

	produkty wskazane	produkty zabronione
napoje	woda przegotowana, woda mineralna, herbata bez cukru, kawa zbożowa, ziola wspomagające metabolizm węglowodanów (cukrów), soki z warzyw, ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z warzyw i serwatki bez cukru,	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi,
pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki,	wypieki z dodatkiem cukru, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopty z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane
dodatki do pieczywa	chude wędliny, szynka, polędwica, drobiowe pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany,	tłuste wędliny, kiszka, konserwy, mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja – żółtka, ser twarogowy tłusty, sery topione,
zupy i sosy gorące	jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych: pomidorowa, grzybowa, barszcz czerwony również zabieleny, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatka, cytrynowa, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, podprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw, np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny,	zupy esencjonalne, np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażką, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem, sosy zawiesziste, tłuste, esencjonalne, słodkie,
dodatki do zup	ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku,	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptyśowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajach
mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, kurczak, królik, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, losoś, lin potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w sposób tradycyjny,
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw z sera, warzywa faszerowane mięsem,	potrawy z dodatkiem cukru, np.; knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone,
tłuszcze	W ograniczonych ilościach oleje: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie,	smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde,
warzywa	O zawartości węglowodanów 0-6%: rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka w postaci gotowanej z wody, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach,	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru,
ziemniaki	zalecane: gotowane, pieczone	smażone z tłuszczem, frytki, krążki
owoce	grejpfruty, w ramach zalecanych wymienników węglowodanowych	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki,
desery	kompot, kisiel, galaretki, słodzone aspartamem, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą, sernik na zimno z aspartamem,	wszystkie desery z cukrem, miodem np.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie produkty z dużą ilością tłuszczu i cukru np.; ciasta, torty, faworki, orzechy, chałwa, czekolada,
przyprawy	łagodne jak: kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, kminek, majeranek,	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chilli.

Żeby uniknąć błędów dietetycznych, w każdym przypadku należy zapoznać się ze składem zakupywanego produktu spożywczego.