

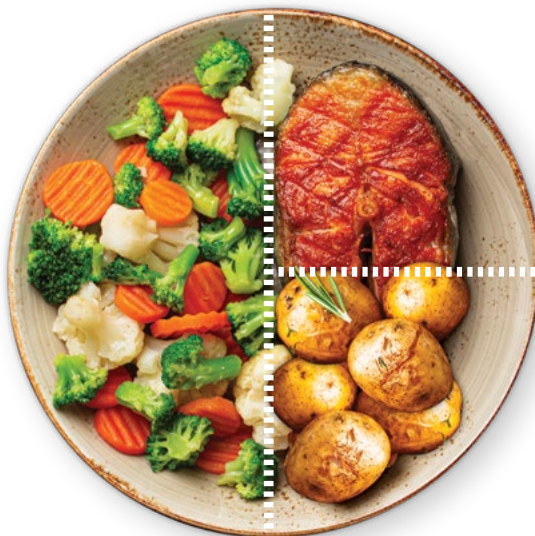
Przygotowanie zbilansowanego posiłku

Produkty, które wprowadzasz do swojego organizmu, mogą mieć duży wpływ na to, jak dobrze kontrolujesz swoją cukrzycę.



Świetny sposób na przygotowanie zdrowego posiłku!

Czasami, próbując zaplanować zdrowe posiłki, możesz nie wiedzieć, od czego zacząć. Metoda talerza diabetyka opracowana przez Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne ułatwia przygotowanie zbilansowanego posiłku.



Oto jak należy zastosować tę metodę:

Podziel swój talerz na części

Narysuj w wyobraźni linię na środku talerza.* Następnie podziel 1 z części na pół. Talerz jest teraz podzielony na 3 części – 1 dużą i 2 małe.

Zacznij od warzyw

Wypełnij największą część warzywami, które nie są skrobiowe. Mogą to być na przykład:

- | | | |
|------------|------------------|-----------|
| • Szparagi | • Zielona fasola | • Szpinak |
| • Brokuły | • Jarmuż | • Cukinia |
| • Kalafior | • Sałata | |
| • Seler | • Grzyby | |

Teraz kolej na węglowodany

W jednej z małych części dodaj zboża i produkty skrobiowe. Mogą to być na przykład:

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------|---------------------------|
| • Fasola (czarna, nerkowa, pinto) | • Zielony groszek | • Dynia piżmowa |
| • Chleb | • Makaron | • Słodkie ziemniaki/ignam |
| • Brązowy ryż | • Ziemniaki | • Tortilla |
| | • Komosa ryżowa | |

Następnie dodaj białko

W drugiej małej części dodaj chude białko. Możesz wybrać:

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| • Kurczak | • Łosoś | • Tuńczyk |
| • Jajka | • Tilapia | • Indyk |
| • Ser | • Tofu | |

niskotłuszczowy

Dodaj owoce i/lub nabiał

Dodaj porcję owoców lub porcję produktu mlecznego, takiego jak mleko bądź jogurt lub oba składniki, jeśli pozwala na to Twój plan żywieniowy.

Nie zapomnij o napoju!

Aby uzupełnić posiłki, dodaj niskokaloryczny napój, taki jak woda, niesłodzona herbata mrożona lub niesłodzona kawa.

Tłuszcze mogą być dozwolone

Jeśli nie masz pewności, czy tłuszcze są dozwolone w Twoim planie żywieniowym, porozmawiaj z dietetykiem lub zespołem ds. cukrzycy. Następnie, po konsultacji z zespołem prowadzącym Twoje leczenie, wprowadź zdrowe tłuszcze w niewielkich ilościach, takie jak awokado lub orzechy. Do gotowania używaj olejów. Do sałatek możesz dodawać orzechy, nasiona i sos winegret.

Czas na zdrowy posiłek!

*Przy założeniu, że użyto talerza o średnicy 23 cm



Przygotowanie zbilansowanego posiłku

Śniadanie

Warzywa nieskrobiowe

Kalorie:

Węglowodany:

Węglowodany

Kalorie:

Węglowodany:

Owoce i nabiał

Kalorie:

Węglowodany:

Niskokaloryczny napój

Kalorie:

Węglowodany:

Zdrowe tłuszcze:

Kalorie:

Węglowodany:

Obiad

Warzywa nieskrobiowe

Kalorie:

Węglowodany:

Węglowodany

Kalorie:

Węglowodany:

Owoce i nabiał

Kalorie:

Węglowodany:

Niskokaloryczny napój

Kalorie:

Węglowodany:

Zdrowe tłuszcze:

Kalorie:

Węglowodany:

Kolacja

Warzywa nieskrobiowe

Kalorie:

Węglowodany:

Węglowodany

Kalorie:

Węglowodany:

Owoce i nabiał

Kalorie:

Węglowodany:

Niskokaloryczny napój

Kalorie:

Węglowodany:

Zdrowe tłuszcze:

Kalorie:

Węglowodany:



Skorzystaj z talerzy przedstawionych powyżej, aby odpowiednio przygotować posiłki. Poproś swój zespół ds. cukrzycy o broszurę NovoCare® zatytułowaną: „Planowanie posiłków i liczenie węglowodanów”. Pomoże Ci obliczyć wartość odżywczą i wielkość porcji Twoich ulubionych produktów spożywczych.

Możesz zrobić kopie tej strony przed jej wypełnieniem, aby zaplanować posiłki na cały tydzień.

Przekąska popołudniowa

Przekąska

Kalorie:

Węglowodany:

Wieczorna przekąska

Przekąska

Kalorie:

Węglowodany:

Twój plan codziennych posiłków

Użyj miejsca poniżej, aby obliczyć dzienną liczbę kalorii i ilość węglowodanów. Wprowadź wszelkie potrzebne zmiany, aby Twój plan żywieniowy odpowiadał Twoim wartościom docelowym.

Śniadanie	Kalorie	Węglowodany
Warzywa nieskrobiowe		
Węglowodany		
Białko		
Owoce i nabiał		
Niskokaloryczny napój		
Zdrowe tłuszcze		
Łącznie na posiłek:		
Obiad		
Warzywa nieskrobiowe		
Węglowodany		
Białko		
Owoce i nabiał		
Niskokaloryczny napój		
Zdrowe tłuszcze		
Łącznie na posiłek:		
Przekąska popołudniowa		
Łącznie na przekąskę:		
Kolacja		
Warzywa nieskrobiowe		
Węglowodany		
Białko		
Owoce i nabiał		
Niskokaloryczny napój		
Zdrowe tłuszcze		
Łącznie na posiłek:		
Wieczorna przekąska		
Łącznie na przekąskę:		
Łącznie na dzień:		



Przygotowanie zbilansowanego posiłku

Zapoznaj się z broszurą zatytułowaną „**Planowanie posiłków i liczenie węglowodanów**”, aby dowiedzieć się, jakie inne produkty spożywcze możesz uwzględnić w swoim planie żywieniowym.



Lista zakupów

Po zaplanowaniu posiłków skorzystaj z poniższej listy zakupów, aby zapisać wszystko, czego potrzebujesz do przygotowania posiłków. Możesz sporządzić kopie tej listy, aby zawsze móc ją zabierać na zakupy.

[illegible]

Odwiedź stronę **www.NovoCare.com**, aby uzyskać dodatkowe materiały i przydatne informacje! Skieruj aparat smartfona na kod QR, aby uzyskać szybki dostęp do strony internetowej na telefonie.



Zeskanuj mnie!

Firma Novo Nordisk Inc. udziela pozwolenia na powielanie tego dokumentu do celów edukacyjnych organizacji non-profit wyłącznie pod warunkiem, że będzie on przechowywany w oryginalnym formacie oraz że wyświetlane będą informacje o prawach autorskich. Firma Novo Nordisk Inc. zastrzega sobie prawo do wycofania tej zgody w dowolnym momencie.

NovoCare® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych US22DI00429 Listopad 2022 r.

www.NovoCare.com

