

Jak prawidłowo skomponować posiłek przyjazdy cukrzykowi?

Komponowanie posiłku przyjaznego cukrzykowi wymaga uwagi na równowagę składników odżywczych oraz kontrolę poziomu glukozy we krwi. Poznaj przykłady posiłków zgodnych z talerzem zdrowego żywienia.

JAK PRAWIDŁOWO SKOMPONOWAĆ POSIŁEK PRZYJAZNY CUKRZYKOWI?



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywieniowej

POZNAJ PRZYKŁADY POSIŁKÓW ZGODNYCH
Z TALERZEM ZDROWEGO ŻYWIENIA

OMLET



OWSIANKA



POZNAJ SCHEMAT KOMPONOWANIA POSIŁKÓW

Pamiętaj o wszystkich elementach:

1

WARZYWA NISKOSKROBOWE I OWOCE



np. pomidor, bakłażan, sałata, owoce jagodowe, cytrusy

2

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE



np. makaron pełnoziarnisty, kasza pęczak, gryczana, płatki owsiane, otręby, pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, komosa ryżowa

3

BIAŁKO



np. nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, jajka, niskotłuszczowe produkty mleczne

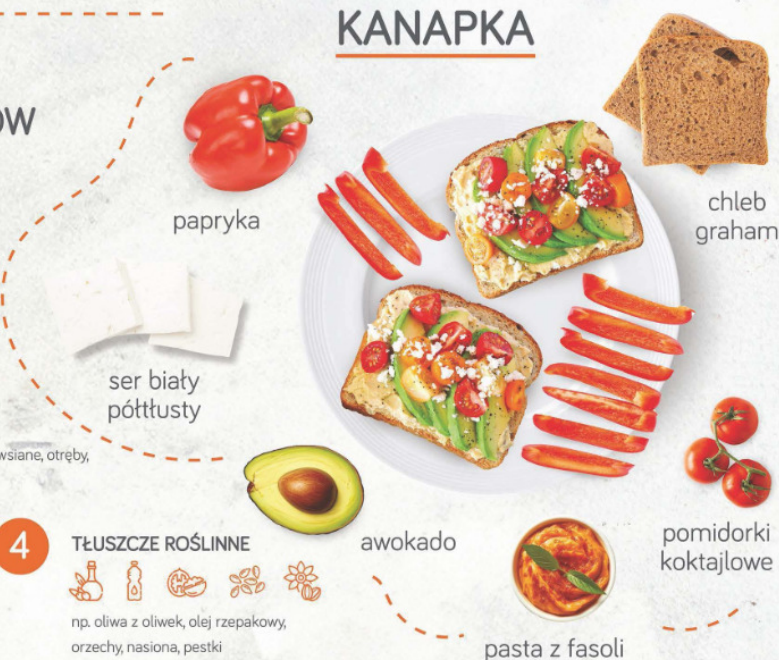
4

TŁUSZCZE ROŚLINNE



np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona, pestki

KANAPKA



SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

cdo.pzh.gov.pl

