

# ULOTKA DLA PACJENTA – DIETA NISKOGLIKEMICZNA



## WSKAZÓWKI PRZY WYBORZE PRODUKTÓW

1. Im bardziej dojrzały produkt, tym wyższy indeks glikemiczny.
2. Produkty gotowane mają wyższy indeks glikemiczny niż te same, ale pod postacią surową.
3. Chłodzenie produktu po ugotowaniu obniża jego indeks glikemiczny.
4. Im bardziej rozdrobniony produkty, tym wyższy indeks glikemiczny np. mąki, drobne kasze mają wyższe GI niż całe ziarna i płatki.
5. Im więcej błonnika pokarmowego tym niższy indeks glikemiczny (produkty pełnoziarniste, surowe warzywa, owoce).
6. Produkty z większą zawartością białka, tłuszczu, czy kwasów organicznych (np. ocet jabłkowy, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, produkty kiszone) będą miały niższy indeks glikemiczny.
7. Jeśli masz ochotę na produkt o wysokim indeksie glikemicznym zjedz go, ale w bardzo małej porcji, wtedy osiągniesz niski ładunek glikemiczny diety. Np. duży banan 180g ma ładunek glikemiczny równy 20 (wysoki), ale 1/2 tego banana tylko 10 (niski).

# 20 PRZEKĄSEK O NISKIM ŁADUNKU GLIKEMICZNYM:

## JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI I OTRĘBAMI

235 g  
151 kcal

- Jogurt naturalny - 150g (*kubeczek*)
- Kiwi - 80g (*sztuka*)
- Otręby pszenne - 5g (*łyżeczka*)

Węglowodany przyswajalne 19,7 g

GI: 39

GL: 8

## KOKTAJL NA BAZIE KEFIRU

280 g  
159 kcal

- Kefir - 200g (*opakowanie*)
- Jagody czarne - 40g (*2 łyżki*)
- Banan - 40g (*1/2 małej sztuki*)

Węglowodany przyswajalne 21,7 g

GI: 35

GL: 8

## ZIELONY KOKTAJL

191 g  
160 kcal

- Szpinak - 25g (*garść*)
- Sok ze świeżej cytryny - 6g (*łyżka*)
- Banan - 80g (*mała sztuka*)
- Jabłko - 50g (*1/2 sztuki*)
- Awokado - 30g (*1/4 sztuki*)

Węglowodany przyswajalne 24,2 g

GI: 48

GL: 12

## KANAPKA Z CHLEBEM PSZENNYM, JAJKIEM I WARZYWAMI

178 g  
177 kcal

- Chleb pszenny - 25g (*kromka*)
- Masło - 3g (*1/2 łyżeczki*)
- Jajko - 50g (*średnia sztuka*)
- Pomidor - 50g (*1/2 małej sztuki*)
- Papryka żółta - 50g (*1/5 sztuki*)

Węglowodany przyswajalne 17,1 g

GI: 64

GL: 11

## KANAPKA Z CHLEBEM PEŁNOZIARNISTYM, WĘDLINĄ I WARZYWAMI

125 g  
174 kcal

- Chleb żytni pełnoziarnisty - 45g (*kromka*)
- Masło - 3g (*1/2 łyżeczki*)
- Polędwica sopocka - 22g (*2 plastry*)
- Rzodkiewka - 50g (*4 sztuki*)
- Sałata masłowa - 5g (*liść*)

Węglowodany przyswajalne 21,2 g

GI: 51

GL: 11

## KANAPKA Z PUMPERNIKIEM

183 g  
241 kcal

- Pumpernikiel - 30g (*mała kromka*)
- Masło - 3g (*1/2 łyżeczki*)
- Ser twarogowy półtłusty - 50g (*plaster*)
- Surówka colesław z kapusty przyrządzona w domu - 100g

Węglowodany przyswajalne 27,5 g

GI: 48

GL: 13

**KOKTAJL MLECZNY**265 g  
164 kcal

- Mleko 2% - 200ml (3/4 szklanki)
- Truskawki - 50g (5 sztuk)
- Syrop klonowy - 10g (łyżka)
- Płatki owsiane - 5g (łyżeczka)

Węglowodany przyswajalne 22,4 g

GI: 45

GL: 10

**PRZEKĄSKA WARZYWNA  
Z HUMUSEM**265 g  
164 kcal

- Humus - 75g (5 łyżeczek)
- Marchew - 105g (1 średnia sztuka)
- Seler naciowy - 60g (2 łodygi)

Węglowodany przyswajalne 12,6 g

GI: 36

GL: 2

**CHRUPKI KUKURYDZIANE  
I SOK POMIDOROWY**260 g  
76 kcal

- Chrupki kukurydziane - 10g (garść)
- Sok pomidorowy - 250g (szklanka)

Węglowodany przyswajalne 12,8 g

GI: 50

GL: 6

**POPCORN I JABŁKO**108 g  
81 kcal

- Popcorn - 8g (szklanka)
- Jabłko - 100g (1 małe)

Węglowodany przyswajalne 15,1 g

GI: 48

GL: 7

**SAŁATKA MAKARONOWA  
Z KURCZAKIEM**293 g  
361 kcal

- Makaron pełnoziarnisty ugotowany - 70g (3/4 szklanki)
- Pierś z kurczaka z przyprawami, usmażona/upieczona bez tłuszczu - 100g
- Uprażone ziarna słonecznika - 15g (łyżka)
- Oliwa z oliwek - 8g (łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 100g (5 sztuk)

Węglowodany przyswajalne 20,7 g

GI: 46

GL: 10

**CZEREŚNIE**120 g  
76 kcal

- Czeresnie - 120g (1 ½ garści)

Węglowodany przyswajalne 15,9 g

GI: 63

GL: 10

**PRZEKĄSKA Z ORZECHÓW  
I SUSZONYCH OWOCÓW**65 g  
351 kcal

- Rodzynki bez pestek, suszone - 15g (10 sztuk)
- Żurawina suszona słodzona - 5g (łyżeczka)
- Migdały - 15g (łyżka)
- Orzechy pekan - 15g (łyżka)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka)

Węglowodany przyswajalne 18,2 g

GI: 56

GL: 10

**SOK Z ORZECHAMI**220 g  
219 kcal

- Sok pomarańczowy - 200g (*niepełna szklanka*)
- Orzechy laskowe - 20g (*20 sztuk*)

Węglowodany przyswajalne 20,8 g

GI: 49

GL: 10

**KAKAO NA MLEKU SOJOWYM**264 g  
176 kcal

- Mleko sojowe waniliowe - 255g (*szklanka*)
- Cukier biały - 5g (*łyżeczka*)
- Kakao 16% - 4g (*łyżeczka*)

Węglowodany przyswajalne 21,4 g

GI: 43

GL: 8

**SAŁATKA Z ARBUZA I SERA KOZIEGO**188 g  
279 kcal

- Arbuz - 100g (*plaster, około 2cm grubości*)
- Orzechy włoskie - 8g (*2 sztuki*)
- Ser kozi - 50g (*kawałek*)
- Rukola - 30g (*garść*)

Węglowodany przyswajalne 9,7 g

GI: 70

GL: 6

**MALINY**140 g  
60 kcal

- Maliny - 140g (*2 garści*)

Węglowodany przyswajalne 7,4 g

GI: 25

GL: 2

**SAŁATKA OWOCOWA**212 g  
120 kcal

- Jabłko - 50g (*1/2 małego*)
- Gruszka - 40 (*1/2 małej*)
- Grejpfrut - 70 (*1/4 sztuki*)
- Kiwi - 40 (*1/2 sztuki*)
- Sok z cytryny - 6g (*łyżka*)
- Miód - 6g (*łyżeczka*)

Węglowodany przyswajalne 25,7 g

GI: 43

GL: 11

**SAŁATA Z SOSEM WINEGRET**282 g  
190 kcal

- Sałata rzymska - 150g (*około 5 liści*)
- Papryka czerwona, słodka - 75g (*1/2 średniej*)
- Cebula - 20g (*1/4 sztuki*)
- Musztarda - 10g (*łyżeczka*)
- Ocet winny - 5g (*łyżeczka*)
- Miód pszczeleli - 14g (*łyżeczka*)
- Oliwa z oliwek - 8g (*łyżka*)

Węglowodany przyswajalne 19,5 g

GI: 47

GL: 8

**SOK MARCHWIOWY I PISTACJE**220 g  
203 kcal

- Sok marchwiowy - 200g (*niepełna szklanka*)
- Pistacje - 20g (*garść*)

Węglowodany przyswajalne 23,9 g

GI: 40

GL: 10