










Produkty zalecane i przeciwwskazane w żywieniu w cukrzycy oraz miażdżycy.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie świeże i mrożone 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
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 syropach
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmieniane, 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 np. puree 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"> 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
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"> tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne 	<ul style="list-style-type: none"> chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp) śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> konserwy rybne
Jaja 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omelet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości 	<ul style="list-style-type: none"> jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jajka z majonezem
Tłuszcze 	<ul style="list-style-type: none"> oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie margaryny miękkie 	<ul style="list-style-type: none"> masło i masło klarowane smalec, słonina, łój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez

Produkty zalecane i przeciwwskazane w żywieniu w cukrzycy oraz miażdżycy.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) <p>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</p>
Orzechy, pestki, nasiona 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Cukier i słodczyce, słone przekąski 	<ul style="list-style-type: none"> gorzka czekolada min. 70% kakao jogurt naturalny ze świeżymi owocami słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) 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 	<ul style="list-style-type: none"> cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy słodzycze 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)
Napoje 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia
Przyprawy i sosy 	<ul style="list-style-type: none"> zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny 	<ul style="list-style-type: none"> sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze* mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli kostki rosolowe płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy <p>*Wyjaśnienie w punkcie 15</p>
Zupy 	<ul style="list-style-type: none"> zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem 	<ul style="list-style-type: none"> zupy na tłustych wywarach mięsnych z zasmażką, zabielane śmietaną zupy typu instant
Gotowe dania 	<ul style="list-style-type: none"> mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych zupy kremy gotowe dania na patelnię z warzywami pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli <p>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) mrożone pizze, zapiekanki wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych owsianki typu instant dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw 	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>*Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu panierowanie