Wskazówki jak skomponować sałatkę, tak aby stanowiła pełnowartościowe danie dla cukrzyków.

1. BAZA

Podstawą sałatki powinny być warzywa liściaste np. sałata lodowa, rzymska, rukola, roszponka, szpinak, jarmuż bogate w witaminy z grupy B i magnez.

2. WARZYWA

Oprócz liściastych warto, aby w naszej sałatce znalazły się inne warzywa. Odpowiadają one za gęstość energetyczną posiłku (mają niską kaloryczność w dużej objętości). Wybierajmy te o niższym indeksie glikemicznym, a jeśli decydujemy się na gotowane buraczki, marchewkę czy dynię traktujmy je jako dodatek, a nie bazę sałatki.

3. BIAŁKO

Obecność produktów białkowych (np. chude mięso, ryby, sery, nasiona roślin strączkowych, tofu czy jajka) w potrawie odpowiada za zwiększenie sytości posiłku.

4. WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

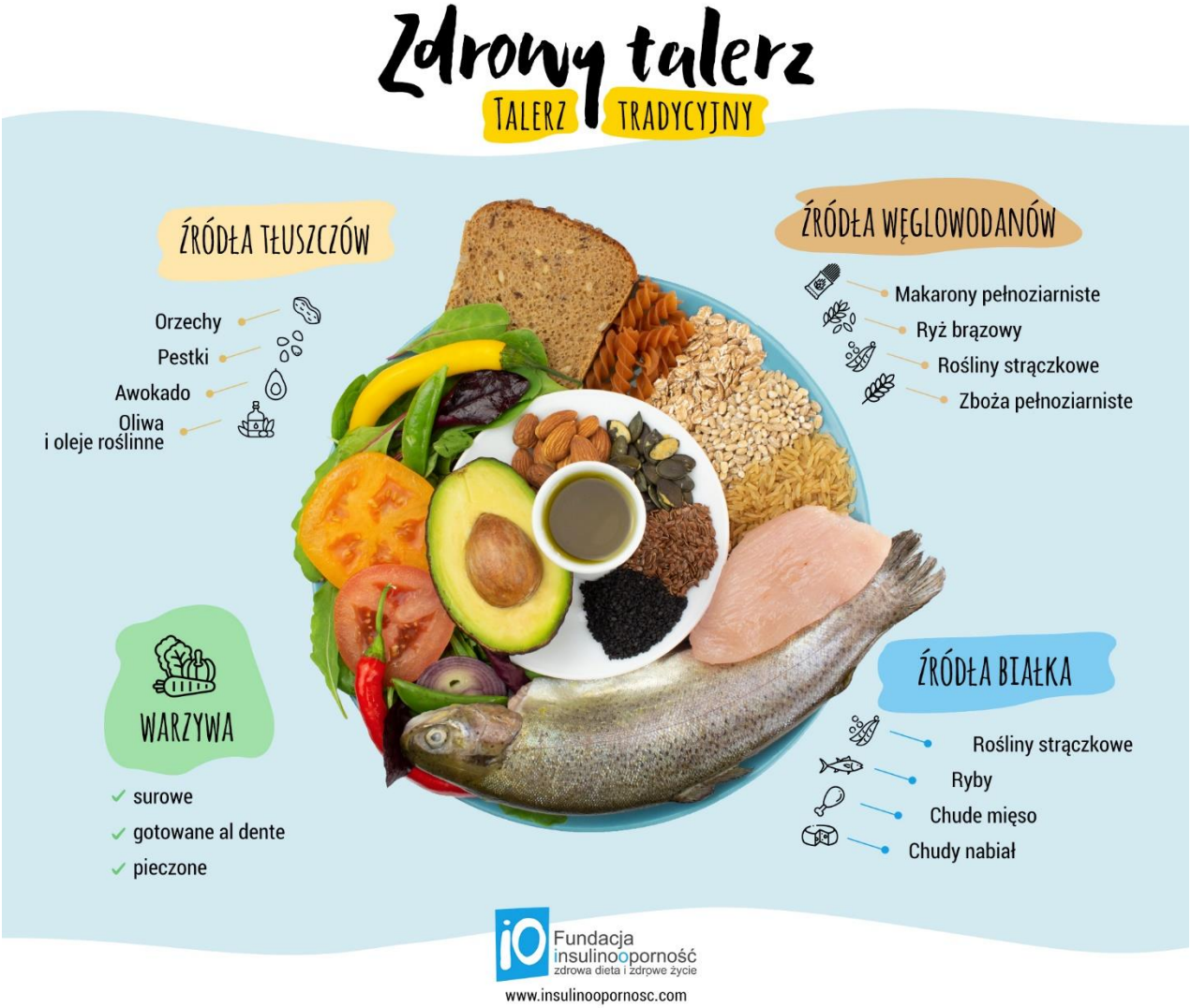
Produkty wytwarzane z mąk z pełnego przemiału lub gruboziarniste kasze nie spowodują gwałtowanego podniesienia poziomu glukozy we krwi i w mniejszym stopniu pobudzą trzustkę do wytwarzania insuliny. Zawarty w nich błonnik pokarmowy wpłynie na dłuższe uczucie sytości po posiłku. Wybierajmy: kasze gryczaną, pęczak, bulgur, komosę ryżową, brązowy lub dziki ryż, makaron razowy lub gryczany, chleb z mąki razowej, pełnoziarniste tortille czy naleśniki.

5.TŁUSZCZ

Do przygotowania sosu używajmy tłuszczów wysokiej jakości np. oliwa z oliwek, olej z czarnuszki, olej lniany. Dodatkowo sałatkę można wzbogacić o pestki czy orzechy do jej posypania.

6.ZIOŁA

Dodatek ziół i przypraw podnosi walory smakowe dania oraz wpływa na lepsze trawienie. Szczególnie zastosowanie świeżych ziół pobudza układ trawienny.



Sałatka z sałaty rzymskiej, pomidorów i awokado z serem feta

Wartość odżywcza 1 porcji:

287 kcal, Białko – 8 g, Tłuszcz – 22 g, Węglowodany – 12 g, Błonnik – 5 g

Składniki na 2 porcje:

- sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- pomidor malinowy – 3 sztuki (510 g)
- awokado – ½ sztuki (70 g)
- ogórek zielony – ½ sztuki (90 g)
- czerwona cebula – ¼ sztuki (30 g)
- ser feta – ¼ opakowania (50 g)
- oliwa – 2 łyżki (20 g)

Sposób przygotowania:

1. Sałatę umyj i porwij na mniejsze kawałki. Pomidory pokrój w ósemki, ogórka i awokado na plastry, a cebulę w ćwierć talarki.
2. Wszystkie składniki przełóż na talerze, posyp pokruszonym serem feta, dopraw pieprzem, oregano i skrop oliwą.

Zdjęcia deserów zostały wygenerowane przy użyciu AI. Nie odzwierciedlają dokładnie proponowanych przepisów.

Sałatka makaronowa z kurczakiem, suszonymi pomidorami i rukolą

Wartość odżywcza w 1 porcji:

445 kcal, Biało – 28 g, Tłuszcz – 23 g, Węglowodany – 33 g, Błonnik – 5 g

Składniki na 2 porcje:

- makaron pełnoziarnisty – 1 szklanka (80 g)
- rukola – 2 garście (40 g)
- suszone pomidory – 3 sztuki (25 g)
- kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (150 g)
- pesto z bazylii – 1 łyżka (25 g)
- słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ser parmezan tarty – 1 łyżeczka (5g)

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente. Rukolę umyj i osusz. Pomidorki przekrój na pół, suszone pomidory pokrój w kostkę.
2. Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw ulubionymi przyprawami i podsmaż.
3. Wszystkie składniki wrzuć do miski, dodaj pesto, oliwę, podprażone nasiona słonecznika i parmezan. Wymieszaj i podawaj.

Zdjęcia deserów zostały wygenerowane przy użyciu AI. Nie odzwierciedlają dokładnie proponowanych przepisów.

Sałatka z jajem i tuńczykiem

Wartość odżywcza w 1 porcji:

406 kcal, Biało – 32 g, Tłuszcz – 27 g, Węglowodany – 9 g, Błonnik – 3 g

Składniki na 2 porcje sałatki:

- sałata rzymska – 1 sztuka (110 g)
- pomidor – 2 sztuki (340 g)
- jajo – 4 sztuki (200 g)
- cebula czerwona – ½ sztuki (40 g)
- tuńczyk w oleju – 1 opakowanie (120 g)

Składniki na sos:

- sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)
- oliwa - łyżki (20 g)
- musztarda francuska – 1 łyżeczka (10 g)
- musztarda dijon – 1 łyżeczka (10 g)
- pieprz – do smaku

Sposób przygotowania:

1. Jaja ugotuj.
2. Sałatę porwij na kawałki i ułóż na talerzach. Pomidory pokrój w ćwiartki i ułóż na sałacie.
3. Dodaj pokrojone jajka, cebulę oraz odsączonego tuńczyka.
4. Przygotuj sos: wymieszaj sok z cytryny, oliwę, musztardę i pieprz. Polej po sałatce.

Zdjęcia deserów zostały wygenerowane przy użyciu AI. Nie odzwierciedlają dokładnie proponowanych przepisów.