

## Sałatki dla diabetyka

Sałatki warzywne to bardzo cenny składnik diety diabetyka. Warzywa są przede wszystkim źródłem cennych witamin i składników mineralnych, a także błonnika pokarmowego, który wspomaga przemianę materii, odchudzanie, a także wpływa na regulowanie gospodarki węglowodanów. Zawierają niewielką ilość cukrów i w większości nie wpływają znacząco na poziom glikemii. Warzywa powinno się jeść do każdego posiłku, a przynajmniej do głównych posiłków czyli śniadania, obiadu i kolacji. Jak zaleca Kanadyjskie Towarzystwo Diabetologiczne warzywa (sałatki, surówki) powinny zajmować przynajmniej połowę talerza obok produktów skrobiowych i białkowo - tłuszczowych.

Posiłek rozpoczęty od surówki bądź sałatki zmniejsza apetyt i pozwala zjeść mniej. Sałatki są posiłkiem objętościowym i jednocześnie niskokalorycznym. Sałatki odpowiednio przyprawione z niewielkim dodatkiem produktów białkowo – tłuszczowym np. wędlina, jajko gotowane, ryba, ser, są sytym posiłkiem śniadaniowym lub kolacyjnym, który nie wpływa znacząco na glikemie.

Warzywa najlepiej powinno się spożywać w formie surowej - zawierają wówczas najwięcej witamin i składników mineralnych, ale również w formie ugotowanej czy duszonej.

Powinniśmy zwrócić uwagę na dodatki i sosy do sałatek, który często są słodkie, tłuste i wysokokaloryczne. Nie powinno się doprawiać sałatek warzywnych gotowymi sosami czy majonezem, można dodać jogurtu naturalnego, kefiru bądź oliwy z oliwek. Przypraw najlepiej użyć naturalnych, nie w postaci gotowych mieszanek, które zazwyczaj zawierają dużo soli i konserwantów.

Uważaj również na dodatek owoców do sałatek. Owoce zawierają znacznie więcej węglowodanów, więc większy dodatek ich do sałatki może znacząco wpłynąć na glikemie. Podobnie należy uważać na dodatek produktów skrobiowych np. ryżu, makaronu, kasz, ziemniaków, one również mają zasadniczy wpływ na glikemie.

Sięgaj po warzywne sałatki każdego dnia, a zauważysz znaczną poprawę swoich wyników glikemii!

Poniżej kilka przepisów na sałatki dla diabetyka

### **Sałatka z pomidorów, szpinaku i awokado**

*Składniki na 2 porcje:*

*Szpinak świeży w liściach 100g (4 garście)*

*Pomidorki koktajlowe 120g (ok 6-7szt)*

*Awokado 140g (1sztuka)*  
*Słonecznik, nasiona tuskane 10g (1łyżka)*  
*Oliwa z oliwek 5g (0,5 łyżki)*  
*Sok z cytryny 10g (1 łyżka)*  
*Sól niskosodowa, pieprz, oregano (po szczypcie)*

Warzywa umyć. Pomidory przekroić na połówki, awokado obrać i pokroić na kawałki. Wrzucić warzywa do miski. Słonecznik krótko przepażyć na patelni (bez tłuszczu) i dodać do warzyw. Warzywa doprawić sokiem z cytryny, oliwą i przyprawami.

Podawać z chlebem pełnoziarnistym.

Czas wykonania ok. 15 min.

Wartość odżywcza 1 porcji: 195kcal, 0,6WW, 1,6WBT

### **Sałatka ze świeżych warzyw z grillowana pierś kurczaka**

*Składniki na 2 porcje:*

*Sałata zielona 50g (10 liści)*  
*Pomidor duży 120g (1 szt)*  
*Ogórek zielony 100g (1/2szt)*  
*Szczypiorek 5g (1łyżeczka)*  
*Oliwa z oliwek 10g (1 łyżki)*  
*Filet z piersi kurczaka 1 mały (ok. 100g)*  
*Sól niskosodowa, pieprz, oregano, czosnek, rozmaryn, słodka papryka mielona (po szczypcie)*

Warzywa umyć, obrać, pokroić w kostkę, sałatę porwać, szczypiorek posiekać. Włożyć warzywa do miski.

Pierś z kurczaka przyprawić solą, papryką, czosnkiem, rozmarynem i pieprzem. Ugrillować w piekarniku 180 stopni 20-25minut. Lekko przestudzić pierś, a następnie pokroić w kostkę. Dodać kurczaka do warzyw.

Całość doprawić pozostałą oliwą i przyprawami.

Podawać z chlebem pełnoziarnistym.

Czas wykonania ok. 30 min.

Wartość odżywcza 1 porcji: 125kcal, 0,4WW, 1WBT

## **Sałatka z cykorii**

*Składniki na 2 porcje:*

*Cykoria 160g (2 szt.)  
Ogórek kiszony 100 (1 duża szt)  
Cebula 80g (1szt)  
Pomarańcza 30g (3 małe cząstki)  
Oliwa z oliwek 5g (0,5 łyżki)  
Sok z cytryny 10g (1 łyżka)  
Czosnek 10g (2 ząbki)  
Sól niskosodowa, pieprz (po szczypcie)*

Warzywa umyć. Cykorie pokroić cienko. Ogórek kiszony i cebulę pokroić w drobną kostkę. Czosnek posiekać. Cząstki pomarańczy pokroić na 3-4 kawałki każdą. Składniki dodać do miski. Sałatkę doprawić oliwą i przyprawami.

Podawać z chlebem pełnoziarnistym.

Czas wykonania ok. 10 min.

Wartość odżywcza 1 porcji: 77kcal, 0,8WW, 0,4WBT

## **Sałatka z jajkiem i rukolą**

*Składniki na 2 porcje:*

*Rukola 80g (4 garście)  
Pomidor 120 (1 duży)  
Ogórek 100g (1/2szt)  
Cebula 80g (1 szt.)  
Oliwa z oliwek 5g (0,5 łyżki)  
Oliwki czarne 15g (1 łyżka)  
Jajka gotowane 120g (2 szt)  
Musztarda 5g (0,5 łyżki)  
Sól niskosodowa, pieprz (po szczypcie)*

Warzywa umyć i obrać. Umytą rukolę położyć na talerzu. Pomidor i ogórek pokroić w kostkę i położyć na rukoli. Cebulę posiekać i również położyć na warzywach. Oliwki pokroić na pół i dodać do warzyw.

Jajka ugotować na twardo i ostudzić. Następnie pokroić na ćwiartki i położyć na warzywach.

Musztardę z oliwą oraz łyżką wody i przyprawami wymieszać. Sosem polać warzywa z jajkiem.

Podawać z chlebem pełnoziarnistym.

Czas wykonania ok. 20 min.

Wartość odżywcza 1 porcji: 150kcal, 0,6WW, 1,2WBT

### **Sałatka z brokułem**

*Składniki na 2 porcje:*

*Brokuł 350g (3/4szt)*

*Ser typu Feta 50g (1/2 opakowania)*

*Słonecznik, nasiona łuskane 10g (1 łyżka)*

*Czosnek 10g (2 ząbki)*

*Jogurt naturalny 40g (2 łyżki)*

*Sól niskosodowa, pieprz (po szczypcie)*

Brokuł umyć, oddzielić różyczki i wrzucić na gotującą się wodę. Gotować brokuła przez 4-5 min. Następnie ostudzić.

Słonecznik przyprażyć krótko na patelni bez tłuszczu.

Ser Feta pokroić w kostkę.

Czosnek posiekać i dodać do jogurtu naturalnego wraz z innymi przyprawami.

Wszystkie składniki połączyć z sosem w misce.

Podawać z chlebem pełnoziarnistym.

Czas wykonania ok. 25 min.

Wartość odżywcza 1 porcji: 158kcal, 0,9WW, 1,1WBT

**SMACZNEGO** 😊