REKOMENDACINIS MITYBOS PLANAS IR PATIEKALŲ PAVYZDŽIAI
PERSIRGUS GESTACINIU DIABETU IR SIEKIANT IŠLAIKYTI NORMALŲ SVORĮ

TRIMS DIENOMS

Šis mitybos planas skirtas moterims, kurios:

- persirgo gestaciniu diabetu,
- prieš nėštumą turėjo antsvorį (kūno masės indeksas (KMI) buvo ≥ 25 kg/m^2),
- po gimdymo ir žindymo pasiekė normalų svorį (KMI 18,5–24,9 kg/m^2),
- siekia išlaikyti normalų svorį ir stabilų gliukozės kiekį.

~1 950 kcal.

Siekis

palaikyti stabilų gliukozės kiekį, išlaikyti pasiektą normalų svorį ir jo nepriaugti, ir sumažinti antsvorio bei 2 tipo diabeto riziką ateityje.

Svarbu:

(mitybos – elgsenos – gyvenimo būdo principai)

- Išlaikyti pasiektą normalų, individualiai tinkamą kūno svorį be streso ir be grįžimo prie senų įpročių.
- Nepraleisti pagrindinių valgymų – tai padeda sumažinti vakarinio persivalgymo riziką.
- Išlaikyti sotumo jausmą ir išvengti persivalgymo.
- Kurti tvarius, malonius ir sveikus mitybos įpročius, o ne trumpalaikes strategijas.
- Reguliariai judėti – tai padeda pagerinti jautrumą insulinui, mažinti alkio jausmą, palaikyti energijos pusiausvyrą ir miego kokybę.
- Valdyti stresą ir gerinti miego kokybę, nes tai tiesiogiai veikia alkio jausmą ir gliukozės kiekį

Mitybos akcentai

Dėmesys **porcijų dydžiams. Tinkamas baltymų kiekis** pakankamas sotumui palaikyti, saldumynų poreikiui sumažinti, raumenų masei išlaikyti.

80/20 principas:
80 % – sveikesni pasirinkimai,
20 % – mėgstami mažiau sveiki produktai.

Makroelementų pasiskirstymas:
~25 % baltymų,
45 % angliavandenių,
30 % riebalų.

Mitybos plano autorė – maisto technologė Eiminta Gelažnikaitė-Vaškė | www.gestacinisdiabetas.lt

REKOMENDACINIS MITYBOS PLANAS IR PATIEKALŲ PAVYZDŽIAI
PERSIRGUS GESTACINIU DIABETU IR SIEKIANT IŠLAIKYTI NORMALŲ SVORĮ

1 DIENA

kcal	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
1932	58	14	218	48	130	38

Pusryčiai

Klasikiniai karšti sumuštiniai su kumpiu ir sūriu

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
631	27	6	58	8	33	8

Pietūs

Orkaitėje kepta lašiša su bulvių koše ir burokėlių salotomis

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
449	10	2	57	21	32	8

Užkandis Nr. 1

Juodos duonos sumuštinis su avokadu

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
316	13	2	42	4	8	12

Vakarienė

Vištienos suktinukai įdaryti morkomis ir sūriu

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
437	8	3	41	5	55	8

Užkandis Nr. 2

Bananai

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
79	0	0	21	11	1	2

Klasikiniai karšti sumuštiniai su kumpiu ir sūriu

Ingredientai

- Agurkai – 150 g
- Visų grūdo dalių skrudinamoji duona – 120 g
- Majonezas 27 % arba tepamas sūris – 30 g
- Pomidorų padažas be pridėtinio cukraus – 30 g
- Fermentinis sūris 50 % – 20 g
- Karštai rūkyta kiaulienos filė ar kt. (iki 90 kcal) – 90 g

Gaminimo eiga

1. Vienos duonos riekę aptepkite pomidorų padažu, kitą - kreminiu sūriu ar majonezu.
2. Formuokite sumuštinį: Ant duonos riekės su pomidorų padažu dėkite sūrio riekeles, tuomet kumpį ir galiausiai ištepta puse uždėkite likusią duonos riekę.
3. Kepkite sumuštinių keptuvėje, keptuvėje be riebalų ar virtuviniame grilyje.
4. Viską patiekite su mylimomis daržovėmis.

Skanaus!

Pastaba: plane nurodyti žalių ir (ar) sausų (termiškai neapdorotų) produktų kiekiai

Orkaitėje kepta lašiša su bulvių koše ir burokėlių salotomis

Ingredientai

- Šviežia atlantinės lašišos filė su oda – 100 g
- Virti burokėliai – 150 g
- Bulvės – 250 g
- Pienas 2 % riebumo – 75 g
- Svogūnai – 20 g
- Actas 9%, obuolių actas, citrinų sultys arba citrininiai pipirai – 10 g
- Alyvuogės be aliejaus (iki 150 kcal) – 3 g

Prieskoniai: citrinpipiriai, žuvies prieskoniai, druska, citrinos riekėlė.

Gaminimo eiga

1. Nuplautas, nuluptas ir smulkiai supjaustytas bulves išvirkite sūdytame vandenyje.
2. Lašišos filė apibarstykite druska, citrinpipiriais bei žuvies prieskoniais, uždėkite citrinos riekelę ir kepkite apie 15 min. 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje.
3. Išvirusias bulves sugrūskite iki vientisos masės, supilkite pieną, ir, jei reikia, įberkite druskos ir pakaitinkite kol masė ims kunkuliuoti ir nukelkite nuo ugnies.
4. Pasiruoškite salotas: sutarkuotus burokėlius sumaišykite su kubeliais pjaustytais svogūnais.

Skanaus!

Pastaba: plane nurodyti žalių ir (ar) sausų (termiškai neapdorotų) produktų kiekiai

Vištienos suktinukai įdaryti morkomis ir sūriu

Ingredientai

- Vištienos filė – 200 g
- Morkos – 30 g
- Graikiškas jogurtas arba kt. (iki 90 kcal) – 10 g
- Fermentinis sūris 50% – 10 g
- Grikių kruopos – 50 g
- Agurkai – 200 g

Prieskoniai: druska, juodieji pipirai, česnakų granulės, saldžioji paprika, petražolės

Gaminimo eiga

1. Vištienos filė padalinkite į plonesnes dalis ir lengvai išmuškite, kad gautumėte plokščius kepsnelius. Pabarstykite druska, pipirais, paprika ir česnakų granulėmis.
2. Morkas sutarkuokite smulkia tarka, sumaišykite su jogurtu ir smulkiai tarkuotu fermentiniu sūriu.
3. Ant kiekvieno vištienos gabalėlio dėkite įdaro, susukite į suktinuką ir, jei reikia, sutvirtinkite mediniais dantų krapštukais.
4. Suktinukus sudėkite į kepimo indą, uždenkite folija ir kepkite 180 laipsnių orkaitėje apie 20–25 minutes. Paskui nuimkite foliją ir kepkite dar 5 minutes, kad lengvai apskrustų.
5. Grikius virkite pasūdytame vandenyje, pagal instrukciją ant pakuotės
6. Valgykite vištienos suktinukus su virtomis grikiais ir šviežiais agurkų griežinėliais.

Skanaus!

Pastaba: plane nurodyti žalių ir (ar) sausų (termiškai neapdorotų) produktų kiekiai

REKOMENDACINIS MITYBOS PLANAS IR PATIEKALŲ PAVYZDŽIAI
PERSIRGUS GESTACINIU DIABETU IR SIEKIANT IŠLAIKYTI NORMALŲ SVORĮ

2 DIENA

kcal	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
1927	64	22	215	49	124	27

Pusryčiai

Pusryčių tortilija su kumpiu, sūriu ir kiaušiniu

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
434	16	7	32	5	37	5

Pietūs

Smulkintos mėsos kotletukai su burokėlių salotomis ir bulvių lazdelėmis

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
670	28	12	69	19	34	11

Užkandis Nr. 1

Bandelė su obuoliais

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
208	3	0	41	15	5	0

Vakarienė

Vištienos iešmelis su kopūstų ir morkų salotomis

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
515	7	2	71	11	45	9

Užkandis Nr. 2

Riešutai (lazdynų, graikiniai ar kt.)

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
100	10	1	0	0	2	1

Pusryčių tortilija su kumpiu, sūriu ir kiaušiniu

Ingredientai

- Viso grūdo kviečių tortilijos – 60 g
- Fermentinis sūris – 15 g
- Tepamas varškės kremas – 15 g
- Kiaušinis (M)– 54 g, 1 vnt.
- Agurkai – 200 g
- Karštai rūkyta kalakutų krūtinėlių filė – 90 g

Prieskoniai: druska, malti juodieji pipirai, švieži krapai arba petražolės (pagal skonį).

Gaminimo eiga

1. Įdėkite kiaušinį į puodą su šaltu vandeniu, užvirinkite ir virkite apie 9 minutes, kol kiaušinis taps kietai virtas. Atvėsinkite ir nulupkite.
2. Susmulkinkite virtą kiaušinį sutarkuokite, sumaišykite su tepamu varškės kremu, kubeliais pjaustyta filė/ kumpiu ir tarkuotu fermentiniu sūriu. Gerai išmaišykite, kad masė taptų vientisa.
3. Sudėkite ingredientus į tortiliją.
4. Patepkite tortiliją paruošta kiaušinio ir varškės užtepėle.
5. Atsargiai susukite tortiliją į standų suktinuką. Jei reikia, perpjaukite pusiau, kad būtų lengviau valgyti.
6. Valgykite su agurkais ar kitomis mylimomis daržovėmis.

Skanaus!

Pastaba: plane nurodyti žalių ir (ar) sausų (termiškai neapdorotų) produktų kiekiai

Smulkintos mėsos kotletukai su burokėlių salotomis ir bulvių lazdelėmis

Ingredientai

- Smulkinta jautiena 10% arba 15% – 100 g
- Kiaušinis (M) – 27 g, ½ vnt.
- Džiūvėsėliai (paniravimui) – 10 g
- Cukinija – 100 g
- Bulvės – 300 g
- Alyvuogių aliejus – 6 g
- Baltas arba raudonas svogūnai – 30 g
- Virti burokėliai – 100 g
- Agurkai – 100 g
- Grietinėlė 30% – 30 g

Prieskoniai: druska, pipirai, bulvių prieskoniai, kmynai, petražolės, česnakų granulės

Gaminimo eiga

1. Cukiniją sutarkuokite, šiek tiek nuspauskite skysčio perteklių ir sumaišykite su jautiena, kiaušiniu, džiūvėsėliais ir prieskoniais. Kepkite įkaitintoje keptuvėje su 3 g aliejaus, ant mažos kaitros su dangčiu, kol gražiai apskrus iš abiejų pusių ir iškeps.
2. Bulves nulupkite, supjaustykite lazdelėmis, apvirkite 5–7 min. Permaišykite su 3 g aliejaus ir bulvių prieskoniais, kmynais, petražolėmis bei česnakų granulėmis. Kepkite orkaitėje iki 200 laipsnių apie 25–30 min., kol gražiai apskrus.
3. Virtus burokėlius sutarkuokite, sumaišykite su graikišku jogurtu, smulkintais agurkais, svogūnais, pagardinkite druska ir pipirais.
4. Valgykite kukulius su traškiomis bulvių lazdelėmis ir gaiviomis burokėlių salotomis.

Skanaus!

Pastaba: plane nurodyti žalių ir (ar) sausų (termiškai neapdorotų) produktų kiekiai

Vištienos iešmelis su kopūstų ir morkų salotomis

Ingredientai

- Vištienos filė – 150 g
- Grietinėlė 30% – 5 g
- Grikių kruopos – 80 g
- Kopūstai – 100 g
- Morkos – 50 g
- Medus – 5 g
- Česnakai – 1 g
- Tradicinės garstyčios – 5 g
- Citrinų sultys – 5 g

Prieskoniai: druska, pipirai, saldžiosios paprikos milteliai, džiovintos petražolės, česnakų granulės.

Gaminimo eiga

1. Supjaustykite vištienos filė gabalėliais, sumaišykite su jogurtu, druska, saldžiosios paprikos milteliais, česnakų granulėmis, džiovintomis petražolėmis, pipirais ir pasirinktais prieskoniais.
2. Sumarinuotą vištieną suverkite ant iešmelių ir kepkite orkaitėje 200 laipsnių temperatūroje apie 15–20 min, kol gražiai apskrus.
3. Tuo tarpu išvirkite rudus ryžius pasūdytame vandenyje, kol suminkštės.
4. Kopūstus, morkas sutarkuokite ar supjaustykite plonais šiaudeliais, ridikėlius supjaustykite griežinėliais.
5. Paruoškite padažą salotoms: sumaišykite garstyčias, medų, tarkuotą česnaką, citrinų sultis ir smulkintus krapus.
6. Užpilkite salotų padažą ant daržovių ir gerai išmaišykite.

Skanaus!

Pastaba: plane nurodyti žalių ir (ar) sausų (termiškai neapdorotų) produktų kiekiai

REKOMENDACINIS MITYBOS PLANAS IR PATIEKALŲ PAVYZDŽIAI
PERSIRGUS GESTACINIU DIABETU IR SIEKIANT IŠLAIKYTI NORMALŲ SVORĮ

3 DIENA

kcal	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
1914	59	22	226	49	128	29

Pusryčiai

Avižinė košė su virtais tarkuotais obuoliais ir žemės riešutų sviestu

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
531	21	4	67	9	20	11

Pietūs

Rissoto su grybais ir vištiena

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
468	9	2	54	10	45	5

Užkandis Nr. 1

Džiovintas varškės sūrelis 60 g.

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
209	12	9	2	2	23	0

Vakarienė

Kugelis su jogurtu ir spirgučiais

kcal	g. / porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
509	15	7	74	8	21	10

Užkandis Nr. 2

Proteininis jogurtas, bananai 90 g.

	kcal	g. / porcijoje					
		riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
Jogurtas	118	1	1	8	8	18	0
Bananas	79	0	0	21	11	1	2

Avižinė košė su virtais tarkuotais obuoliais ir žemės riešutų sviestu

Ingredientai

- Obuoliai – 50 g
- Spaustos / kapotos avižos – 80 g
- Pienas 2% – 50 g
- Žemės riešutų kremas – 30 g

Prieskoniai: cinamonas, žiupsnelis druskos, saldiklis (nebūtina).

Gaminimo eiga

1. Obuolį sutarkuokite smulkia tarka.
2. Avižas sudėkite į puodą, įpilkite pieną ir šiek tiek vandens, kad avižos būtų apsemtos (apie 100 ml). Įdėkite tarkuotą obuolį, žiupsnelį druskos ir, jei norite saldesnės košės, šiek tiek saldiklio. Virkite ant silpnos–vidutinės ugnies 7–10 minučių, retkarčiais maišydami, kol avižos suminkštės, o obuoliai išskirs sultis ir susitroškins su koše.
3. Išvirus košei, supilkite ją į dubenėlį, ant viršaus dėkite žemės riešutų kremą, pabarstykite cinamonu.

Skanaus!

Pastaba: plane nurodyti žalių ir (ar) sausų (termiškai neapdorotų) produktų kiekiai

Rissoto su grybais ir vištiena

Ingredientai

- Vištienos filė – 150 g
- Plikyti ryžiai – 50 g
- Pievagrybiai arba miško grybai – 200 g
- Svogūnai – 30 g
- Česnakai – 3 g
- Alyvuogių aliejus – 5 g
- Sultinio kubelis – 3 g
- Agurkai – 200 g

Prieskoniai: druska, pipirai ir kt. prieskoniai pagal skonį.

Gaminimo eiga

1. Grybus supjaustykite riekelėmis. Svogūną ir česnaką smulkiai sukapokite.
2. Puode ištirpinkite sviestą. Apkepinkite svogūnus, kol suminkštės, sudėkite česnaką ir pievagrybius. Kepkite, kol grybai “susileis” ir suminkštės.
3. Suberkite ryžius, trumpai apkepinkite.
4. Dalimis pilkite sultinį, nuolat maišykite, kol ryžiai sugers skystį, vėl pilkite sultinio, taip kartokite, kol ryžiai suminkštės ir išsitroškins (apie 20 minučių).
5. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.
6. Vištieną pagardinkite druska, pipirais ir kepkite ant grilio grotelių, keptuvėje ar 180 laipsnių orkaitėje apie 15 minučių.
7. Iškeptą vištieną supjaustykite kąsnio gabaliukais ir įmaišykite į bendrą masę arba patiekite šalia.

Skanaus!

Pastaba: plane nurodyti žalių ir (ar) sausų (termiškai neapdorotų) produktų kiekiai

Kugelis su jogurtu ir spirgučiais

Ingredientai

- Bulvės – 450 g
- Šaltai rūkyta kiaulienos šoninė – 30 g
- Svogūnai – 30 g
- Graikiškas jogurtas arba kt.
(iki 90 kcal) – 100 g

Prieskoniai: malti juodieji pipirai, druska.

Gaminimo eiga

1. Įkaitinkite orkaitę iki 190 laipsnių.
2. Keptuvėje paskrudinkite susmulkintą šoninę su svogūnais.
3. Sutarkuokite luptas bulves automatine tarkavimo mašina arba blenderiu. Gautą masę pasūdykite, gardinkite smulkintais kvapiaisiais pipirais, sudėkite skrudintą šoninę ir svogūną pagal skonį.
4. Viską supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite apie 1-1,5 valandos, priklausomai nuo orkaitės.
5. Kugelį tiekite su jogurtu.

Skanaus!

Pastaba: plane nurodyti žalių ir (ar) sausų (termiškai neapdorotų) produktų kiekiai