REKOMENDACINIS MITYBOS PLANAS IR PATIEKALŲ PAVYZDŽIAI
PERSIRGUS GESTACINIU DIABETU IR SIEKIANT PRIAUGTI SVORIO

TRIMS DIENOMS

Šis mitybos planas skirtas moterims, kurios:

- persirgo gestaciniu diabetu,
- prieš nėštumą turėjo mažą svorį (kūno masės indeksas (KMI) buvo < 18,5 kg/m^2),
- po gimdymo ir žindymo svoris išliko mažas (KMI < 18,5 kg/m^2),
- siekia sveikai priaugti svorio ir atstatyti raumenų masę.

~2 150 – 2 250 kcal.

Siekis

padidinti energijos gavimą, užauginti raumenų masė, palaikyti stabilų gliukozės kiekį ir sumažinti 2 tipo diabeto riziką ateityje.

Svarbu:

(mitybos – elgsenos – gyvenimo būdo principai)

- Pasiekti sveiką, individualiai tinkamą kūno svorį.
- Didinti svorį saugiai ir tvariai, gaunant visas maisto medžiagas.
- Valgyti dažniau, nepraleisti pagrindinių valgymų – tai sumažina hipoglikemijų riziką.
- Reguliaria judėti, ypač atlikti jėgos pratimus, kad didėtų raumenų masė, fizinį pajėgumas ir ištvermė kasdienėje veikloje.
- Stiprinti imunitetą, kaulų tankį, reguliuoti menstruacijų ciklą.
- Gerinti miego kokybę ir mažinti stresą.

Mitybos akcentai

Rinktis kaloringus, bet kokybiškus užkandžius (riešutus, avokadus, sūrį, humusą su daržovėmis, riebią varškę, o morkų lazdeles – keisti į riešutus, sūrį).

Didinti ne porcijų dydį, o **maisto energijos tankį.** Įtraukti daugiau kalorijų iš maistingų riebalų (riešutų, sėklų, avokadų). Valgyti baltymų turinčius produktus kiekvieno valgymo metu.

Makroelementų pasiskirstymas: ~25 % baltymų, 50 % angliavandenių, 25 % riebalų.

REKOMENDACINIS MITYBOS PLANAS IR PATIEKALŲ PAVYZDŽIAI
PERSIRGUS GESTACINIU DIABETU IR SIEKIANT PRIAUGTI SVORIO

1 DIENA

kcal	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
2177	60	14	272	40	137	49

Pusryčiai

Sumuštiniai su tuno, avokado ir garstyčių užtepėle

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
434	12	2	47	2	34	10

Pietūs

Keptų daržovių dubenėlis su saulėje džiovintų pomidorų humusu

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
464	13	2	58	9	23	14

Užkandis Nr. 1

Viso grūdo dalių bananų duona (1/9)

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
440	16	3	66	11	13	7

Vakarienė

Vištienos suktinukai įdaryti morkomis ir sūriu

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
602	13	6	58	5	62	10

Užkandis Nr. 2

Juodos duonos sumuštinis su avokadu, bananai

	kcal	g. / porcijoje					
		riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
Suumuštinis	158	6	1	21	2	18	0
Bananas	79	0	0	21	11	1	2

Sumuštiniai su tuno, avokado ir garstyčių užtepėle

Ingredientai

- Visų grūdo dalių skrudinamoji duona – 90 g
- Avokadai – 60 g
- Tunas savo sultyse (iki 100 kcal) – 50 g
- Garstyčios – 10 g
- Agurkai – 100 g
- Citrinų sultys – 3 g

Prieskoniai: druska, juodieji pipirai, citrininiai pipirai.

Gaminimo eiga

1. Nusunkite tuną ir sudėkite į dubenį.
2. Avokadą sutrinkite šakute, įmaišykite garstyčias, pagardinkite druska, pipirais ir citrininiais pipirais.
3. Į gautą masę įmaišykite tuną – paruošite kreminę užtepėlę.
4. Duoną paskrudinkite skrudintuve, orkaitėje, arba keptuvėje be riebalų.
5. Ant kiekvienos duonos riekės užtepkite tuno–avokado užtepėlės, dėkite šviežių agurkų griežinėlių.

Skanaus!

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

Keptų daržovių dubenėlis su saulėje džiovintų pomidorų humusu

Ingredientai

- Bulvės – 250 g
- Konservuoti avinžirniai (iki 130 kcal) – 100 g
- Saulėje džiovinti pomidorai (iki 200 kcal) – 20 g
- Žiedinis kopūstas (kalafioras) – 200 g
- Alyvuogių aliejus – 6 g
- Skirtingų salotų mišinys – 50 g
- Agurkai – 100 g

Prieskoniai: druska, juodieji pipirai, rūkytos paprikos milteliai, česnakų milteliai, džiovintos petražolės.

Gaminimo eiga

1. Supjaustykite bulves ir kalafiorą stambesniais gabalėliais. Puse avinžirnių nusunkite. Viską sudėkite į kepimo formą, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pabarstykite druska, pipirais, saldžiosios paprikos ir česnakų milteliais, džiovintomis petražolėmis.
2. Kepkite daržoves iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 30–35 minutes, kol gražiai apskrus ir suminkštės.
3. Kol daržovės kepa, paruoškite humusą. Likusius avinžirnius nukoškite, tačiau skystį atsidėkite. Sudėkite į trintuvą kartu su saulėje džiovintais pomidorais, maltais juodaisiais pipirais, druska ir, jei reikia, trupučiu avinžirnių skysčio norimai konsistencijai išgauti. Sutrinkite iki vientisos masės. Įmaišykite džiovintas petražoles.
4. Toliau į dubenį dėkite keptas daržoves, ir humusą. Jei norisi visus ingredientus valgykite atskirai. Man skaniausia viską permaišyti su humusu.
5. Agurkus supjaustykite griežinėliais, nuplaukite salotų mišinį ir nusausinkite, sudėkite į dubenėlį ir tiekite šalia.

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) – 15 g
- Fermentinis sūris 50% – 25 g
- Grikių kruopos – 75 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 PRIAUGTI SVORIO

2 DIENA

kcal	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
2467	63	21	263	55	141	38

Pusryčiai

Grikiai su sūrio kiaušinienė

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
600	20	8	73	5	33	11

Pietūs

Smulkintos mėsos dubenėlis su batatais, pomidorų salsa ir gvakamole

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
577	24	6	66	19	26	14

Užkandis Nr. 1

Lęšiu trapukai su riešutų humuso sviestu

	kcal	g/porcijoje					
		riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
Lęšiu trapukai	118	1	1	8	8	18	0
Riešutų humuso sviestas	79	0	0	21	11	1	2

Vakarienė

Citrinų, aguonų ir uogų varškės apkepas

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
561	13	5	62	11	51	5

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

Grikiai su sūrio kiaušinienė

Ingredientai

- Grikių kruopos – 100 g
- Pienas 2% – 50 g
- Kiaušiniai (M) – 108 g, 2 vnt.
- Fermentinis sūris 50% – 20 g
- Agurkai – 100 g

Prieskoniai: druska, juodieji pipirai, krapai.

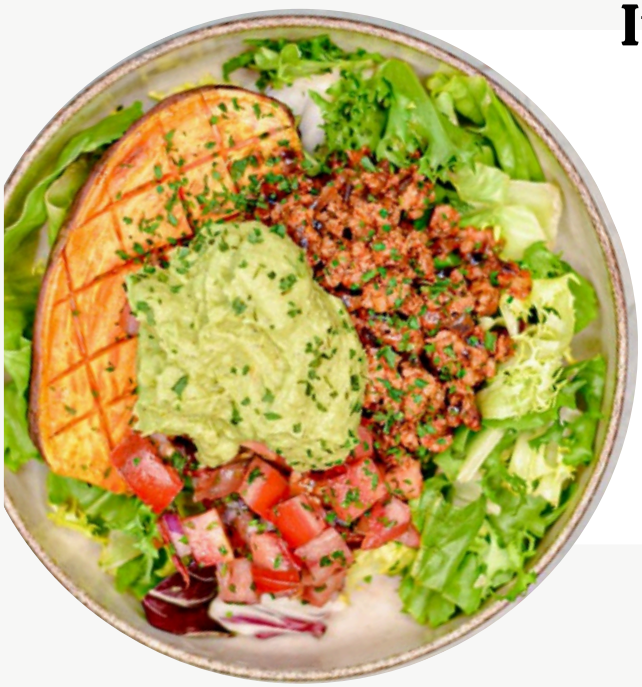
Gaminimo eiga

1. Grikius nuplaukite ir virkite pasūdytame vandenyje 15–20 min., kol suminkštės.
2. Kiaušinius išplakite su pienu, įberkite druskos ir pipirų.
3. Keptuvėje ištirpinkite gabalėlį sviesto (arba naudokite nelipnią keptuvę). Supilkite kiaušinių masę ir maišykite ant silpnos–vidutinės ugnies, kol susiformuos puri kiaušinienė (angl. - scramble).
4. Neperkaitinkite – kiaušinienė turi atrodyti dar drėgna. Nukelkite keptuvę nuo kaitros ir tik tada įmaišykite smulkiai tarkuotą fermentinį sūrį, kad lengvai išsilydytų.
5. Į lėkštę dėkite virtus grikius, šalia – sūrio kiaušinienę.
6. Valgykite su šviežių agurkų griežinėliais.

Skanaus!

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

Keptas batatas su jautiena ir kaparėlių-avokadų salsa



Ingredientai

- Smulkinta jautiena 10% arba 15% – 100 g
- Batatai – 250 g
- Baltas arba raudonas svogūnai – 40 g
- Alyvuogių aliejus – 6 g
- Česnakai – 6 g
- Pomidorai – 150 g
- Marinuotos chalapos paprikos – 50 g
- Avokadai – 50 g
- Citrinų sultys – 15 g

Prieskoniai: pikantiški prieskoniai, saldžiosios paprikos milteliai, česnakų milteliai, džiovintos petražolės, druska, citrininiai pipirai, malti juodieji pipirai, raudonėlis, saldiklis.

Gaminimo eiga

1. Batatus perpjaukite pusiau, įpjaukite, dėkite į kepimo skardą ir ištepkite alyvuogių aliejumi. Kepkite 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 50 minučių.
2. Į dubenį sudėkite avokadą, marinuotas chalapos paprikas, česnaką, įspauskite citrinų sulčių, įberkite juodųjų pipirų, druskos ir viską sutrinkite, kol masė taps kreminė.
3. Į dubenį sudėkite kubeliais pjaustytus pomidorus, smulkiai pjaustytą raudonąjį svogūną, įpilkite alyvuogių aliejaus, pagardinkite citrininiais pipirais, druska, džiovintomis petražolėmis, citrinos sultimis ir saldikliu. Viską išmaišykite.
4. Keptuvėje be riebalų dėkite smulkintą mėsą su smulkiai pjaustytais svogūnais, apibarstykite pikantiškais prieskoniais, česnakų milteliais, raudonėliu, saldžios paprikos milteliais ir druska. Kepkite ant vidutinės ugnies su dangčiu.
5. Dubenėliui suformuoti dėkite salotų mišinį, keptą batatą, pomidorų salsą, keptą mėsytę ir galiausiai - gvakamolę. Jei norisi, papildomai gardinkite petražolėmis.

Skanaus!

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

Citrinų, aguonų ir uogų varškės apkepas

Ingredientai

- Liesa varškė 0,5% – 180 g
- Manų kruopos – 50 g
- Aguonos – 5 g
- Kiaušiniai M) – 54 g, 1 vnt.
- Citrinų sultys – 5 g
- Citrinų žievelės – 3 g
- Uogos (šilauogės, avietės ir kt.) – 100 g
- Graikiškas jogurtas (iki 90 kcal) – 100 g

Prieskoniai: žiupsnelis druskos, pasirinktinis saldiklis (pagal skonį).

Gaminimo eiga

1. Virkite uogas su šlakeliu vandens, kol sutirštės.
2. Išplakite kiaušinio baltymą su žiupsneliu druskos iki standžių putų.
3. Kitame dubenyje sutrinkite varškę su 50 g jogurto, kiaušinio tryniu, manų kruopomis, saldikliu, citrinos sultimis, žievele ir aguonomis iki vientisos masės.
4. Atsargiai įmaišykite išplaktą baltymą, kad masė išliktų puri.
5. Supilkite varškės masę į kepimo formą (geriausia silikoninę ar išklotą kepimo popieriumi).
6. Ant viršaus tolygiai paskirstykite uogas ir, naudodami iešmelį ar šaukštelį, švelniai įmaišykite jas į paviršių, kad sukurtumėte margą raštą.
7. Kepkite iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 35–40 min, kol apkepas gražiai paruduos.
8. Valgykite su likusiu graikišku jogurtu.

Skanaus!

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

REKOMENDACINIS MITYBOS PLANAS IR PATIEKALŲ PAVYZDŽIAI
PERSIRGUS GESTACINIU DIABETU IR SIEKIANT PRIAUGTI SVORIO

3 DIENA

kcal	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
2170	60	20	269	35	138	34

Pusryčiai

Riešutų sviesto avižinė košė

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
525	17	4	65	5	30	10

Pietūs

Brokolių ir vštienos kepsneliai

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
590	16	5	60	4	53	11

Užkandis Nr. 1

Jogurtinis tortas (1/6 poricijos)

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
245	10	4	21	5	18	0

Vakarienė

Pesto baltyminiai makaronai

kcal	g/porcijoje					
	riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
607	17	6	79	9	31	8

Užkandis Nr. 2

Lęšiu trapukai 35 g., bananai 90 g.

	kcal	g/porcijoje					
		riebalai	soč.riebalų rūgštys	angliavandeniai	cukrūs	baltymai	skaidulos
Lęšių trapukai	124	0	0	24	1	5	2
Bananas	79	0	0	21	11	1	2

Riešutų sviesto avižinė košė

Ingredientai

- Spaustos arba kapotos avižos – 90 g
- Kiaušinis (M) – 54 g, 1 vnt.
- Baltymais praturtintas jogurtas – 100 g
- Žemės riešutų kremas – 10 g

Prieskoniai: saldiklis, vanilės aromatas, žiupsnelis druskos (nebūtina).

Gaminimo eiga

1. Avižas virkite vandens ir pieno mišinyje pagal instrukcijas ant pakuotės.
2. Į karštas avižas įdėkite riešutų sviestą, įberkite žiupsnelį druskos ir, jei norite, šiek tiek saldiklio ar vanilės aromato.
3. Kai avižos suminkštės, įmuškite kiaušinį ir tuo pat metu sutrinkite viską trintuvu iki vientisos, kreminės konsistencijos (kaip pudingą). Labai svarbu įmušti kiaušinį ir trinti vienu metu, kad nesusidarytų kiaušinių gumulėlių.
4. Valgykite su baltymais praturtintu jogurtu.

Skanaus!

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

Brokolių ir vištienos kepsneliai

Ingredientai

- Vištienos filė – 150 g
- Fermentinis sūris 50% – 15 g
- Brokoliai – 100 g
- Kiaušinis (M) – 27 g, ½ vnt.
- Alyvuogių aliejus – 5 g
- Grikių kruopos – 75 g
- Agurkai – 100 g

Prieskoniai: druska, juodieji pipirai, česnako granulės, saldžioji arba rūkyta paprika, džiovintos petražolės arba krapai, ciberžolė, aitrioji paprika (nebūtina), provanso žolelės (nebūtina).

Gaminimo eiga

1. Išvirkite grikius pasūdytame vandenyje pagal pakuotės instrukcijas.
2. Smulkiai supjaustykite vištienos filė ir brokolius.
3. Į dubenį sudėkite vištieną, brokolius, įmuškite kiaušinį, suberkite tarkuotą fermentinį sūrį ir gerai išmaišykite.
4. Suformuokite nedidelius kepsnelius.
5. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kepkite kepsnelius ant vidutinės ugnies, kol apskrus ir iškeps viduje.
6. Patiekite su virtais grikiais ir šviežiais agurkais.

Skanaus!

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

Pesto baltyminiai makaronai

Ingredientai

- Visų grūdo dalių makaronai – 110 g
- Pesto padažas (iki 365 kcal) – 20 g
- Varškė grūdeliais 5% – 150 g

Prieskoniai: druska, juodieji pipirai, bazilikas.

Gaminimo eiga

1. Makaronus virkite pasūdytame vandenyje pagal instrukciją, kol bus *„al dente“*. Nusausinkite, pasilikite truputį virimo vandens.
2. Į dar karštus makaronus įmaišykite pesto padažą, jei reikia – įpilkite šlakelį virimo vandens, kad padažas pasiskirstytų tolygiai.
3. Sudėkite grūdėtą varškę, pagardinkite druska ir juodaisiais pipirais.
4. Išmaišykite, kol gausite kreminę tekstūrą.

Skanaus!

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

Jogurtinis tortas (1/6)

Ingredientai

- 3 vnt. kiaušinių (M);
- 20 g saldiklio;
- 370 g (arba 1 indelis) graikiško jogurto (iki 90 kcal);
- 60 g bulvių arba kukurūzų krakmolo.

Gaminimo eiga

1. Išplakite kiaušinius su saldikliu, kol masė taps puri.
2. Įmaišykite graikišką jogurtą.
3. Suberkite krakmolą ir išmaišykite iki vientisos masės.
4. Paruoštą tešlą supilkite į kepimo popieriumi išklotą 16 cm skersmens kepimo formą.
5. Kepkite iki 185 laipsnių įkaitintoje orkaitėje su vėjeliu apie 50 minučių.
6. Iškepus atvėsinkite. Išeis ~6 porcijos.

Skanaus!

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