# REKOMENDACINIS MITYBOS PLANAS IR PATIEKALŲ PAVYZDŽIAI
# PERSIRGUS GESTACINIU DIABETU IR SIEKIANT SUVALDYTI AUGANTĮ SVORĮ
## TRIMS DIENOMS

## Šis mitybos planas skirtas moterims, kurios:

- persirgo gestaciniu diabetu,
- per nėštumą priaugęs svoris po gimdymo ir žindymo nenukrito ir nuolat auga,
- jaučia, kad stinga motyvacijos, bet nori pagaliau pradėti rūpintis savimi,
- siekia saugiai ir be draudimų ir streso mažinti svorį ir palaikyti stabilų gliukozės kiekį.

**~1 550 kcal.**

*(400 kcal deficitas nuo individualaus paros poreikio)*

## Siekis

palaikyti stabilų gliukozės kiekį, palaipsniui sumažinti svorį ir jį išlaikyti, pagerinti medžiagų apykaitą, sumažinti nutukimo ir 2 tipo diabeto riziką ateityje.

## Svarbu:

**(mitybos – elgsenos – gyvenimo būdo principai)**

- Mažinti lėtai ir tvariai (0,5–1 kg per mėnesį).
- Valgyti reguliariai, išlaikyti sotumą visai dienai ir vengti persivalgymo.
- Išmokti atpažinti alkio ir sotumo signalus.
- Kurti ilgalaikius įpročius, ne „dietos laikotarpį“.
- Mąstyti realistiškai, sąmoningai, vesti mitybos dienoraštį.
- Atpažinti emocinį valgymą ir jį keisti trumpu pasivaikščiojimu, kvėpavimo pratimais, puodeliu arbatos ar vandens, o sunkesniais atvejais – kreiptis psichologo konsultacijos.
- Derinti mitybą su lengvu ir reguliariu fiziniu aktyvumu, nes judėjimas padeda gerinti jautrumą insulinui ir stabiliau mažinti svorį.
- Valdyti stresą ir gerinti miego kokybę.

## Mitybos akcentai

Rinktis **mažesnes porcijas ir sotesnius, daržovių turtingus patiekalus** (iki 2/3 lėkštės daržovių, 1/3 lėkštės baltymingų produktų ir viena maža (15 g) **sudėtinių ilgai įsisavinamų angliavandenių porcija**).

**80/20 principas:**
80 % – sveikesni pasirinkimai,
20 % – mėgstami mažiau sveiki produktai.
Įtraukti į mitybos racioną **sunkiai virškinamo krakmolo turinčių produktų**, kurie stabilizuoja gliukozę ir padeda ilgiau išlaikyti sotumą.

**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 SUVALDYTI AUGANTĮ SVORĮ

## 1 DIENA

| kcal | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1543 | 50 | 13 | 174 | 39 | 94 | 29 |

## Pusryčiai

Klasikiniai karšti sumuštiniai su kumpiu ir sūriu

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 627 | 29 | 8 | 56 | 7 | 30 | 8 |

## Pietūs

Orkaitėje kepta lašiša su bulvių koše ir burokėlių salotomis

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 328 | 8 | 2 | 36 | 14 | 26 | 5 |

## Užkandis Nr. 1

Juodos duonos sumuštinis su avokadu

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 158 | 6 | 1 | 21 | 2 | 4 | 6 |

## Vakarienė

Vištienos suktinukai įdaryti morkomis ir sūriu

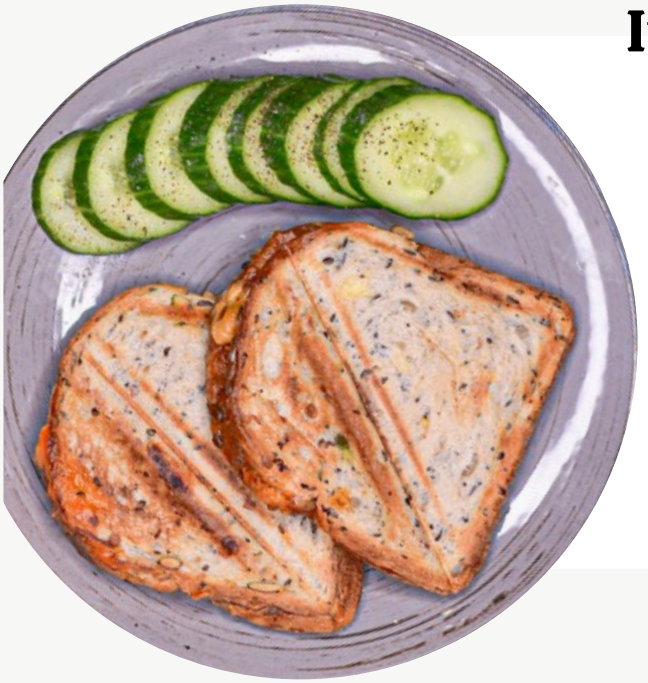
| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 351 | 7 | 3 | 40 | 4 | 33 | 7 |

## Užkandis Nr. 2

Bananai 90 g.

| 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;
- Liesas majonezas 27 % (iki 290 kcal) – 30 g;
- Pomidorų padažas be pridėtinio cukraus (iki 50 kcal) – 20 g;
- Fermentinis sūris  50 % – 30 g;
- Karštai rūkyta kiaulienos filė ar kt. (iki 90 kcal) – 50 g
- Agurkai – 150 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 – 90 g
- Virti burokėliai – 100 g
- Bulvės – 150 g
- Pienas 2 % – 50 g;
- Baltas arba raudonas svogūnai – 20 g;
- Alyvuogės be aliejaus (iki 150 kcal) – 3 g
- Actas 9%, obuolių actas, citrinų sultys arba citrininiai pipirai – 10 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, jeigu reikia 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 – 100 g
- Morkos – 20 g
- Graikiškas jogurtas arba kt.
- (iki 90 kcal) – 10 g
- Fermentinis sūris 50% – 15 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 SUVALDYTI AUGANTĮ SVORĮ

## 2 DIENA

| kcal | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1580 | 52 | 17 | 176 | 36 | 102 | 28 |

## Pusryčiai

Avižų košė su uogomis ir jogurtu

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 364 | 10 | 5 | 44 | 7 | 24 | 9 |

## Pietūs

Smulkintos mėsos kotletukai su burokėlių salotomis ir bulvių lazdelėmis

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 532 | 23 | 9 | 54 | 18 | 27 | 9 |

## Užkandis Nr. 1

Lęšių trapukai 40 g.

| kcal | g/orcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 142 | 0 | 0 | 27 | 1 | 6 | 2 |

## Vakarienė

Vištienos iešmelis su kopūstų-morkų salotomis

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 410 | 6 | 2 | 51 | 10 | 42 | 6 |

## Užkandis Nr. 2

Riešutai (ladynų, grakiniai ar kt.) 20 g.

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 133 | 13 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 |

# Su uogomis virta avižinė košė su jogurtu

## Ingredientai

- Spaustos arba kapotos avižos – 50 g
- Uogos (šilauogės, avietės ir kt.) – 40 g
- Graikiškas jogurtas arba kt.  (iki 90 kcal) – 150 g
- Smulkinti linų sėmenys – 10 g

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

## Gaminimo eiga

1. Avižas užpilkite vandeniu, įberkite uogas, žiupsnelį druskos, saldiklio, supilkite vanilės aromatą ir virkite ant vidutinės ugnies, retkarčiais pamaišydami, kol suminkštės ir sutirštės.
2. Paruoštą košę dėkite į dubenį, šalia ar ant viršaus – jogurtą.

**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% – 75 g
- Kiaušiniai (M) – 27 g, ½ vnt.
- Džiūvėsėliai (paniravimui) – 10 g
- Cukinija – 100 g
- Bulvės – 200 g
- Alyvuogių aliejus – 6 g
- Baltas arba raudonas svogūnai – 30 g
- Virti burokėliai – 100 g
- Agurkai – 100 g
- Grietinėlė 30% – 20 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 – 50 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 grikius 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 SUVALDYTI AUGANTĮ SVORĮ

## 3 DIENA

| kcal | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1559 | 52 | 15 | 171 | 35 | 104 | 26 |

## Pusryčiai

Pusryčių tortilija su kumpiu, sūriu ir kiaušiniu

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 358 | 14 | 5 | 32 | 5 | 25 | 5 |

## Pietūs

Rissoto su grybais ir vištiena

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 401 | 6 | 1 | 54 | 10 | 34 | 5 |

## Užkandis Nr. 1

Riešutai (lazdynų, graikiniai ar kt.) 25 g., uogos (šilauogės, avietės ir kt.) 150 g.

| | kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| Uogos | 150 | 66 | 0 | 17 | 4 | 1 | 3 |
| Riešutai | 166 | 16 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 |

## Vakarienė

Kugelis su jogurtu ir spirgučiais

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 450 | 14 | 6 | 58 | 8 | 22 | 11 |

## Užkandis Nr. 2

Proteininis jogurtas 200 g.

| kcal | g/porcijoje | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | riebalai | soč.riebalų rūgštys | angliavandeniai | cukrūs | baltymai | skaidulos |
| 118 | 1 | 1 | 8 | 8 | 18 | 0 |

# Tortilija su kumpiu, sūriu ir kiaušiniu

## Ingredientai

- Viso grūdo kviečių tortilija – 60 g
- Kiaušinis (M) – 54 g, 1 vnt.
- Fermentinis sūris 50% – 10 g
- Karštai rūkyta kalakutų krūtinėlių filė – 40 g
- Tepamas varškės / sūrio kremas ar kt. (iki 220 kcal) – 10 g
- Agurkai – 200 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

# Rissoto su grybais ir vištiena

## Ingredientai

- Vištienos filė – 100 g
- Plikyti ryžiai – 50 g
- Pievagrybiai arba miško grybai – 200 g
- Baltas arba raudonas svogūnai – 30 g
- Česnakai – 3 g
- Alyvuogių aliejus – 3 g
- Sultinio kubelis – 5 g
- Agurkai – 200 g

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

## Gaminimo eiga

1. Grybus supjaustykite riekelėmis. Svogūną ir česnaką smulkiai sukapokite.
2. 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 – 350 g
- Smulkinti linų sėmenys – 10 g
- Šaltai rūkyta kiaulienos šoninė – 25 g
- Svogūnai – 20 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, įmaišykite linų sėmenis.
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