

Terhességi cukorbetegség diétája: étrend minták

Minden diéta megkezdésekor sok kérdés merül fel bennünk. Mit, hogyan és mi mennyi szénhidrát? Hogyan tudom összeállítani? Az alábbi táblázattal szeretnék segítséget nyújtani diétájában:

10 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- 15 dkg alma (45 kcal)
- 1/3 zsemle, 3 dkg gépsonkával (104 kcal)
- 1 dl 100%-os rostos ivólé (60 kcal)
- 2 dl kefir (126 kcal)
- 15 dkg alma, 1 db kockasajt (120 kcal)
- 1 vékony szelet diabetikus ízes tekercs (75 kcal)
- 10 dkg kivi (52 kcal)
- 10 dkg mandarin (45 kcal)
- 15 dkg grapefruit (54 kcal)
- 10 dkg napraforgómag (590 kcal)
- 6 dkg földimogyoró (400 kcal)
- 20 dkg piros ribiszke (66 kcal) ;

15 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- 20 dkg alma (60 kcal)
- 4 db korpáskeksz (120 kcal)
- 1/2 db zsemle, 1 dkg margarinnal, 5 dkg párizsival (250 kcal)
- 20 dkg sárgarépa (80 kcal)
- 3 dl rostos ivólé (45 kcal)
- 2 dl kefir, 1 db abonett (156 kcal);

20 g szénhidrátot tartalmazó ételek

- 4 dkg kenyér, 1 db kockasajttal (167 kcal)
- 2 dl tej, 1/3 zsemle (110 kcal)
- 2 dl kefir, 2 db abonett (186 kcal)
- 20 dkg őszibarack (82 kcal)
- 2 dl kefir, 2 db abonett, 3 dkg gépsonka, 1 dkg margarin (300 kcal)
- 15 dkg körte (78 kcal)
- 1 db (47 gr) tepertős pogácsa (204 kcal);

30 g szénhidrátot tartalmazó ételek

1 zsemle, 2 dkg margarinnal, 5 dkg párizsival, retek (290 kcal)
2 dl tej, 4 dkg kenyér, 1 dkg margarinnal, 3 dkg gépsonkával, 5 dkg paprikával
2 dl kefir, 5 db korpáskeksz (276 kcal)
6 dkg kenyér, 3 dkg zalaival, 5 dkg paradicsommal (220 kcal)
2 dl kefir, 3 dkg natúr müzli (226 kcal)
2 dl tej, 1 db virsli, 15 dkg franciasaláta, 1 db abonett (549 kcal)
natúrszelet, tökfőzelék (528 kcal)
grillcsirke (fél comb), 15 dkg petrezselymes burgonyával, kovászos uborka
vagdalt, lucskos vagy paradicsomos káposztával (500 kcal)
párolt marhaszelet, zöldbabfőzelék (350 kcal)
vagdalt, parajfőzelék (540 kcal)
grillcsirke, 20 dkg párolt mexikói köret (380 kcal);

40 g szénhidrátot tartalmazó ételek

2 dl 1,5%-os tej, 1 zsemle, 5 dkg párizsi, retek (340 kcal)
3 dl 1,5%-os tej, 1 kifli, 5 dkg körözött, 10 dkg zöldpaprika (345 kcal)
8 dkg kenyér, 2 dkg margarin, 3 dkg gépsonka (380 kcal)
2 db tojásból rántotta, 8 dkg kenyér (390 kcal)
1 pár virsli, mustár, 8 dkg kenyér (484 kcal)
2 dl kefir, 8 dkg túró, 6 dkg rozskenyér (406 kcal)
3 dkg müzli, 2 dl rostos körtelék, 10 dkg reszelt alma (160 kcal)
natúrszelet, kelkáposzta főzelék (490 kcal)
15 dkg grillcsirke, 5 dkg rizs párolva, csemege uborka (420 kcal)
gulyásleves 15 dkg burgonyával, csipetkével (420 kcal)
stefániavagdalt, parajfőzelék (630 kcal)
rakott kelkáposzta (440 kcal)
csirkepaprikás, 5 dkg tészta, kovászos uborka (600 kcal)
csemege sertéskaraj, 20 dkg petrezselymes burgonya, paprikasaláta (380 kcal)
főtt marhahús, sacharinos paradicsommártás, 15 dkg burgonya (370 kcal);

50 g szénhidrátot tartalmazó ételek

3 dl light ivólé, 10 dkg grillcsirke, 15 dkg franciasaláta, 2 abonett (484 kcal)
csontleves, zöldségbetét, natúrszelet, 20 dkg zöldborsó, 15 dkg karfiol
rizsleves, csemege sertés, tökfőzelék (780 kcal)
gombaleves, sertéssült, vegyes zöldségköret (740 kcal)
vadas marhasült, 5 dkg tészta (475 kcal)
sertésragu leves, diabetikus túrófelfújt (664 kcal)
bakonyi sertés szelet, 5 dkg párolt rizs (586 kcal)
rizsleves, párizsi sertés, sajtos kelbimbó (770 kcal)
zöldborsóleves, grillcsirke (1/2 comb), majonézes almás-zellersaláta (817 kcal)
natúrszelet, zöldborsófőzelék (690 kcal)
zöldbabpörkölt, 20 dkg főtt burgonya (335 kcal)
daragaluska leves, grill csirke, majonézes céklasaláta, 10 dkg burgonya (830 kcal)
csontleves, tojásomlett, parajfőzelék (720 kcal)
köményleves zsemlekockával, főtt csirke, kefires zöldségsaláta (550 kcal)
rántott hús, csőben sült karfiol (926 kcal)
diabetikus meggyleves, sertéssült, lengyeles karfiol (926 kcal)
karfiolleves, vagdalt, lengyeles zöldbab (732 kcal);

60 g szénhidrátot tartalmazó ételek

csontleves, grillcsirke, 5 dkg rizs párolva, csemege uborka (502 kcal)
rizsleves, sertéssült, zöldborsófőzelék (760 kcal)
köményleves zsemlekockával, rakott kelkáposzta (735 kcal)
csontleves, óvári sertéssült, 5 dkg rizs párolva (674 kcal)
sacharinos paradicsomleves, natúr szelet, kelfőzelék (730 kcal)
zöldségleves, sertéssült, burgonyafőzelék (700 kcal)
húsleves, főtt marhahús, sacharinos paradicsommártás, 20 dkg burgonya (580 kcal)
májgaluskaleves, debreceni sertéssült, párolt káposzta, 15 dkg burgonya (720 kcal)
csontleves, borsostokány, 5 dkg tarhonya, kovászos uborka (690 kcal)
rántotthal, 15 dkg franciasaláta, 1/2 kifli (780 kcal)
hagymás rostélyos 25 dkg burgonyával, káposzta saláta (760 kcal)
burgonyaleves, vagdalt, kefires saláta (750 kcal)
grillcsirke, rizi-bizi, paradicsomsaláta (580 kcal);

Összeállította: Tibay Rózsa dietetikus, a Babafalva.hu portál szakértője
[Bemutakozás>>](#) | [Kérdezz-felelek>>](#)