



**MENU**  
DLA DIABETYKA

PRZEPISY NA ZDROWE  
I SMACZNE POTRAWY  
NIE TYLKO DLA DIABETYKÓW



---

O tym, że dieta jest jednym z najtrudniejszych elementów walki z cukrzycą, dowiedzieliśmy się, kiedy w 2010 roku przeprowadziliśmy pierwsze w Polsce badanie dotyczące życia diabetyków pt. „Społeczny obraz cukrzycy”.

Od tej pory nieustannie zastanawialiśmy się, w jaki sposób możemy pomóc osobom z cukrzycą, aby dieta nie była dla nich taką udręką.

Wymyśliliśmy zatem program „Menu dla diabetyka”, którego celem jest propagowanie zdrowego stylu życia i prawidłowej diety, a także wsparcie osób z cukrzycą w komponowaniu smacznych i zdrowych posiłków zgodnych z zaleceniami diety cukrzycowej.

Do projektu zaprosiliśmy osoby, które na jedzeniu znają się najlepiej – kucharzy, szefów kuchni, blogerów kulinarnych i producentów żywności. To dzięki nim od dwóch lat powstaje najsmaczniejsza na świecie baza przepisów skomponowanych zgodnie z dietą cukrzycową, która jest dostępna na naszej stronie [www.menudiabetyka.pl](http://www.menudiabetyka.pl). Każdy pomysł na danie i każdy przepis są analizowane przez profesjonalnego dietetyka. Dodatkowo dla ułatwienia codziennego życia przy każdym daniu są podane wartości odżywcze i wymienniki węglowodanowe i tłuszczowe.

W „Menu dla diabetyka” wierzymy, że to, co zdrowe, nie musi być niesmaczne ani wyszukane i drogie. Dlatego też przygotowaliśmy propozycję przepisów, które odwołują się do tradycyjnej polskiej kuchni i mogą być stosowane szczególnie przez osoby po 55. roku życia.

Wspólnie z ambasadorami programu „Menu dla diabetyka” – Dawidem Gaboriaudem oraz Jagną Niedzielską, skomponowaliśmy 20 propozycji dań, które czerpią z polskiej tradycji i są bogate w składniki istotne w diecie diabetyków po pięćdziesiątce, tj. w warzywa, pełnoziarniste kasze i pieczywo, produkty mleczne. Mamy nadzieję, że przygotowane przez nas propozycje będą dla Państwa inspiracją i zachętą do wprowadzenia zdrowej rewolucji we własnej kuchni.

Patrycja Rzucidło-Zając  
Koalicja na Rzecz Walki z Cukrzycą

---

---

# DOBRA DIETA DLA DIABETYKA

---

Dla wielu osób cierpiących na cukrzycę najtrudniejszą częścią leczenia jest modyfikacja stylu życia oraz określenie, co i jak powinni jeść. Niestety, nie ma jednego, wspólnego i sztywnego wzoru żywienia osób cierpiących na cukrzycę, co potwierdzają zarówno doniesienia ADA (American Diabetes Association), jak i wytyczne PTD (Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego) z 2017 roku.

Wiele kwestii żywieniowych, szczególnie jeśli chodzi o osoby starsze, wymaga indy-

widualizacji. Przede wszystkim dlatego, że u osób w podeszłym wieku zachodzą zmiany zdrowotne i psychiczne, które mogą prowadzić zarówno do niedoborów, jak i do nadmiaru niektórych składników odżywczych. Przyczyny niedoborów pokarmowych bywają różne: mogą wynikać z błędów żywieniowych bądź są podyktowane biologicznie, np. utratą lub pogorszeniem apetytu, problemami z użęciem, przyjmowaniem leków czy problemami z trawieniem i wchłanianiem. Z kolei przyczyny nadmiaru dostarczonej energii mogą być podyktowane przyzwyczajeniami związanymi z tradycyjną tłustą kuchnią, zmniejszoną aktywnością fizyczną, potrzebą zapełnienia pustki emocjonalnej, wypełnienia czasu poprzez planowanie posiłków i gotowanie.

---

Wyniki badań przeprowadzonych w Polsce, także w zakresie europejskich projektów (SENECA I, SENECA II), dotyczących sposobu odżywiania się osób starszych wykazały liczne nieprawidłowości wynikające z niskiego spożycia warzyw, owoców, ryb, ciemnego pieczywa, produktów mlecznych i olejów roślinnych oraz zwiększonego spożycia produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.

---

Zapotrzebowanie energetyczne zdrowych starszych osób nie zmienia się znacząco w stosunku do potrzeb osób w średnim wieku. Jednak dodatkowe obwarowania zdrowotne, jak często współistniejące z cukrzycą choroby metaboliczne, mogą istotnie wpłynąć na skład i jakość rekomendowanej diety. Niekiedy także ograniczenia fizyczne, jak problemy z żuciem,

gryzieniem czy polykaniem, są przyczyną preferowania przez pacjentów żywności o konkretnej konsystencji i teksturze bez wglądu w jej skład.

Oczywiste jest, że z wiekiem dochodzi do zmniejszenia tempa przemiany materii, dlatego zalecana przeciętna ilość energii

dostarczanej z pożywienia to dla 65-letniej kobiety około 1750 kcal, a dla mężczyzny w tym samym wieku około 1950 kcal na dobę. Jednak wartości te są jedynie orientacyjne, ponieważ zapotrzebowanie zależy od wagi, aktywności fizycznej i wielu innych czynników. Jak się to wpisuje w obraz typowej diety polskich seniorów?



## WĘGLOWODANY

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego rekomendują, aby osoby z cukrzycą przestrzegały zasad prawidłowego żywienia dla osób zdrowych, utrzymywały prawidłową masę ciała oraz dodatkowo kontrolowały ilość spożywanych węglowodanów zarówno w całej diecie, jak i w poszczególnych posiłkach, a także ograniczały spożycie cukrów prostych.

Zalecenia ADA podkreślają konieczność kształtowania prawidłowych wzorców żywieniowych ze zwróceniem uwagi na jakość produktów i ich gęstość odżywczą, a z mniejszym naciskiem na poszczególne składniki. Jako przykłady zdrowych modeli żywienia dla osób z cukrzycą proponują dietę śródziemnomorską, DASH oraz diety roślinne, natomiast jako najbardziej efektywną metodę terapii (stopień referencyjności A) edukację żywieniową i indywidualną terapię prowadzoną przez wykwalifikowanego dietetyka.

Nie ma natomiast wystarczających dowodów na określenie jednej optymalnej ilości

węglowodanów dla chorego na cukrzycę. Po pierwsze może to wynikać z faktu, że u osób starszych często współistnieją różne choroby metaboliczne, po drugie, jak pokazują ogólnopolskie badania genetyczne, mamy różne predyspozycje do metabolizmu węglowodanów, białek i tłuszczu.

### **Jak natomiast udział węglowodanów w diecie wygląda w rzeczywistości?**

Osoby starsze często spożywają zbyt duże ilości słodczy, cukru dodanego, białej mąki, ziemniaków i pieczywa. **Warto, aby obniżyć IG (indeks glikemiczny) diety poprzez unikanie cukru dodanego lub ewentualnie stosowanie dopuszczalnych substancji słodzących, wybieranie produktów pełnoziarnistych zamiast oczyszczonych, o ile pozwala na to stan zdrowia.** W przypadku gdy produkty takie jak chleb żytni na zakwasie czy grube kasze są zbyt ciężkostrawne, warto stosować pieczywo mieszane, makarony i pieczywo orkiszowe, dodawać do dań z wyższym IG produkty będące źródłem białka,

---

Ogólnie rzecz ujmując, zalecenia PTD z 2017 roku wskazują, że węglowodany powinny pokrywać około 45% całkowitego zapotrzebowania energetycznego. Jednak ilość ta może być zwiększona do 60%, jeśli ich źródłem są produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG do 55) i zawierające dużą ilość błonnika. Albo wręcz odwrotnie – mogą być ograniczone do pokrycia 25–45% całkowitego zapotrzebowania energetycznego, ale przez określony czas u chorych o niewielkiej aktywności fizycznej ze względu na choroby towarzyszące. Jak widać, rozpiętość jest dość duża i wszystko zależy od indywidualnego przypadku.

---

jak ryby i chude mięso, oraz produkty stanowiące źródło tłuszczu roślinnego. Taka kombinacja obniża IG i ŁG (ładunek glikemiczny) potrawy. Purée z ziemniaków, placki ziemniaczane lub ziemniaki pieczone lepiej zastąpić ziemniakami gotowanymi w wodzie, plackami z cukinii, sałatką ziemniaczaną. Ziemniaki, kasze czy makarony przetrzymane w lodówce nawet po ponownym podgrzaniu mają niższy IG. Dzieje się tak, gdyż podczas chłodzenia skrobia ulega retrogradacji, przez co staje się oporna na działanie enzymów trawien-

nych. Istotne jest także to, że stanowi wtedy znakomitą pożywkę dla naszych bakterii jelitowych.

Często osoby starsze mają pewne przyzwyczajenia, które zostały ukształtowane na przestrzeni lat i wydają się im trudne do zmodyfikowania. Dlatego niezbędna jest edukacja w zakresie wiedzy żywieniowej oraz technik nowoczesnego przygotowywania potraw pochodzących ze znanej i lubianej kuchni tradycyjnej, które w ten sposób mogą zostać poddane „uzdrowieniu”.



## TŁUSZCZ

Wraz ze spadkiem zapotrzebowania na energię, który postępuje z każdą dekadą życia człowieka, zmniejsza się zapotrzebowanie na tłuszcz w diecie. **Tłuszcze w diecie osób starszych bywają nie-**

**stety spożywane w nadmiarze, przez co przekraczają rekomendowane 30-35% pokrycia zapotrzebowania na energię.** Osoby w podeszłym wieku powinny szczególnie ograniczać spoży-

wanie tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Zbyt duży udział tłuszczu w diecie, z dominacją kwasów tłuszczowych nasyconych, a także powstające w czasie obróbki termicznej oraz obecne w produktach wysokoprzetworzonych nienaturalne trans izomery kwasów nienasyconych wielu epidemiologów obarcza winą za ekspansję miażdżycy i chorób układu krążenia.

Przyczyną nadmiaru w diecie tłuszczów nasyconych jest spożywanie zbyt dużej ilości tłustych mięs, wyrobów wędliniarskich oraz (w przypadku braku nietolerancji laktozy) pełnotłustych wyrobów mlecznych. Wynika to także z nadmiernego stosowania masła lub innych smarowideł do pieczenia, polewania kaszy czy ziemniaków tłuszczem, smażenia w tradycyjny sposób z dodatkiem dużej ilości tłuszczu. Dlatego warto zamieniać tłuste mięso na chude, takie jak kurczak, indyk, królik, wędliny zastępować pieczonym w domu mięsem, twarogiem lub pastami ze strączków, pieczonej papryki czy awokado, a tłusty nabiał jego niskotłuszczowymi zamiennikami, zaś w przypadku nietolerancji produktów mlecznych produktami roślinnymi wzbogaconymi w wapń. Lubiany przez seniorów smalec można zastąpić smacującym podobnie smalcem z fasoli, kotlety schabowe czy mielone zamiast smażyć, warto upiec w piekarniku, co redukuje ilość tłuszczu.

Należy też zadbać o odpowiedni udział kwasów tłuszczowych wielonienasyconych. **Tłuszcze wielonienasycone powinny stanowić 6–10% wartości energetycznej diety, w tym kwasy tłuszczowe omega-6 5–8%. Znajdują**

**się one w orzechach, nasionach, olejach roślinnych, np. w słonecznikowym. Z kolei kwasy tłuszczowe omega-3 powinny stanowić 1–2% wartości energetycznej diety, a ich źródłem są tłuste ryby morskie (EPA i DHA), siemię lniane (ALA), olej lniany, a także oliwa z oliwek i olej rzepakowy bezerukowy.**

Uwzględnienie w diecie 2 razy w tygodniu tłustych ryb morskich lub 2 łyżek siemienia lnianego dziennie powinno zaspokoić to zapotrzebowanie. Zgodnie z danymi ADA z 2017 roku spożywanie kwasów n-3 zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego, natomiast nie ma dowodów na taki wpływ suplementów n-3.

---

Tłuszcze nasycone w diecie nie powinny dostarczać więcej niż 6-10% energii. Zmniejszenie ilości tłuszczów nasyconych i zastąpienie ich tłuszczami jednonienasyconymi lub węglowodanami o niskim IG skutkuje obniżeniem frakcji LDL, a zatem poprawą profilu lipidowego.

---

Nie można zapomnieć też o limitowaniu lub najlepiej całkowitym unikaniu tłuszczów trans w codziennej diecie. Dostarczane są one do organizmu głównie z żywnością przetworzoną, taką jak ciastka, pieczywo cukiernicze, gotowa żywność z olejami uwodornionymi, twarde margaryny.



## BIAŁKO

Białko jest bardzo ważnym elementem w diecie diabetyków, często jednak jego spożycie jest niewystarczające, szczególnie wśród osób starszych z cukrzycą.

**U większości osób z cukrzycą udział energii pochodzącej z białek w diecie powinien wynosić 15–20%, przy czym stosunek białka zwierzęcego do białka roślinnego powinien wynosić co najmniej 50 : 50.** Dopuszcza się możliwość zwiększenia zawartości białka w diecie do 20–30% u chorych na cukrzycę typu 2, z nadwagą lub otyłością, u których zaleca się restrykcje kaloryczne. Jednak spełnienie tej normy

może być niekiedy trudne, biorąc pod uwagę np. zaburzoną tolerancję produktów mlecznych, kłopoty trawienne w przyswajaniu roślin strączkowych oraz jaj czy kłopoty finansowe i związaną z nimi niemożność zakupu dobrej jakości chudego mięsa, ryb morskich i słodkowodnych. **Warto jednak pamiętać, że są na rynku produkty bez laktozy, można też stosować techniki powodujące ułatwienie trawienia roślin strączkowych, jaja przygotowywać na parze lub na miękko, a mięso dobrej jakości spożywać około 3 razy w tygodniu.**



## WITAMINY, MIKRO- I MAKROELEMENTY

Suplementacja witamin lub mikro- i makroelementów u chorych, u których nie stwierdza się ich niedoborów, jest niewskazana. Nie ma dowodów na to, że suplementacja może poprawić wyniki u osób chorych na cukrzycę. Mogą natomiast istnieć obawy dotyczące bezpieczeństwa w perspektywie długoterminowego stosowania suplementów antyoksydacyjnych, takich jak witaminy E i C oraz karoten.

Jednak jak pokazują liczne badania, większość populacji w naszej strefie klimatycznej ma niedobory witaminy D<sub>3</sub>, na które szczególnie są narażone osoby starsze. Wraz z wiekiem zmniejsza się synteza witaminy D<sub>3</sub> w skórze pod wpływem promieni słonecznych oraz następuje pogorszenie jej wchłaniania z przewodu pokarmowego. Ze względu na immunomodulującą rolę witaminy D<sub>3</sub>



oraz jej udział we wchłanianiu wapnia, fosforu i wpływ na wytrzymałość kości i zębów jej niedobór zwiększa podatność na złamania (osteopenia, osteoporoza) i osłabienie zębów. U osób starszych, szczególnie z zaburzeniami trawienia lub chorobami współistnie-

jącymi z cukrzycą, mogą się pojawiać niedobory witamin B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, folianów, wapnia, magnezu, żelaza i cynku. Każdorazowo o suplementacji powinien decydować lekarz lub dietetyk na podstawie badań oraz wywiadu żywieniowo-zdrowotnego.



## SÓL KUCHENNA

**Zgodnie z zaleceniami PTD z 2017 roku spożycie soli kuchennej powinno być limitowane do 5 g na dobę.** Jest to bardzo ważne szczególnie w przypadku współistnienia nadciśnienia. Należy unikać dosa-

łania potraw, ograniczyć spożycie żywności przetworzonej, wędlin, serów solankowych, żywności w puszkach, słonych przekąsek. Można rozważyć stosowanie soli o obniżonej ilości sodu, soli potasowej.



## PŁYNY W DIECIE OSÓB STARSZYCH

Osoby starsze są szczególnie narażone na odwodnienie organizmu. **Całkowita ilość wody w organizmie zmniejsza się wraz z wiekiem o około 15%.** Osoby starsze często nie odczuwają pragnienia i piją mniej. Dlatego warto jest zwracać uwagę na ilość oraz jakość wypi-

janych płynów. Powinny to być przede wszystkim woda, herbaty owocowe, napary ziołowe i lekkie napary niesłodzonej herbaty. Należy ograniczyć słodkie napoje takie jak soki, napoje gazowane, mocną kawę i wszelkie napoje słodzone cukrem.

## NA IG WPŁYWA KILKA RÓŻNYCH CZYNNIKÓW:

- + ilość i rodzaj węglowodanów zawartych w danym produkcie (im więcej fruktozy, błonnika, tym niższy IG),
- + w przypadku owoców stopień ich dojrzałości (np. dojrzały banan ma wyższy IG niż niedojrzały),
- + metoda zastosowana do przetwarzania czy obróbki kulinarnej produktu (produkty rozgotowane i rozdrobnione mają wyższy IG, np. ryż brązowy ma niższy IG niż ryż biały, ziemniaki gotowane mają niższy IG niż ziemniaki pieczone, warzywa surowe mają niższy IG niż warzywa gotowane),
- + ilość i forma skrobi obecnej w danym produkcie (zwłaszcza stosunek amylozy do amylopektyny, im większy stosunek amylozy do amylopektyny, tym wyższy IG),
- + zawartość innych składników odżywczych mogących spowalniać działanie enzymów trawiennych czy opróżnianie żołądka (np. zawartość białka, tłuszczu, pektyn, kwasu fitynowego i kwasów organicznych obniża IG, dlatego posiłek składający się z białka, tłuszczu i węglowodanów będzie miał niższy IG niż zawierający same węglowodany).

## INDEKS GLIKEMICZNY OBLICZA SIĘ ZE WZORU:

**IG** = stężenie glukozy we krwi po spożyciu żywności testowanej  $\times$  100 stężenie glukozy we krwi po spożyciu żywności referencyjnej. Istnieją tabele IG, w których produkty są podzielone na 3 grupy:

**IG glukozy = 100**

- + IG < 50 = produkty o niskim IG (te należy wybierać przy układaniu codziennego jadłospisu)
- + IG 55–70 = produkty o średnim IG (wybieramy je od czasu do czasu)
- + IG > 70 = produkty o wysokim IG (jemy sporadycznie)

PRODUKTY SPOŻYWCZE	ZALECANE W OBU TYPACH CUKRZYCY W CODZIENNEJ DIECI	ZALECANE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH W CUKRZYCY TYPU 2 LECZĄCEJ TYLKO DIETA	PRZECIWWSKAZANE W OBU TYPACH CUKRZYCY
PRODUKTY ZBOŻOWE 4-6 PORCJI	+ pieczywo żytnie + razowe pieczywo o niskim IG + płatki owsiane + otręby + musli (bez dodatku cukru) + kasze gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, pszczałak + komosa ryżowa + amarantus + ryż brązowy + makaron pełnoziarnisty + makarony gryczany i żytni (al dente)	+ ryż biały + kasza jaglana + makaron biały + płatki kukurydziane + wafle z ryżu brązowego + pita	+ rogalniki francuskie + pieczywo białe pszenne + słone paluszki, krakersy + wafle ryżowe z ryżu białego + amarantus ekspandowany
WARZYWA 3-5 PORCJI	+ warzywa świeże + warzywa mrożone + soki warzywne	+ ziemniaki	+ frytki + warzywa konserwowe + chipsy
OWOCE 2-3 PORCJE	+ owoce świeże o niskim IG + owoce mrożone o niskim IG + owoce konserwowe (niesłodzone)	+ owoce suszone + owoce o średnim i wysokim IG + owoce mrożone o średnim i wysokim IG	+ owoce kandyzowane i w syropie + banany suszone + daktyle + słodzona żurawina
NABIAŁ 2-3 PORCJE	+ mleko odtłuszczone + ser biały chudy lub półtłusty + jogurt naturalny + kefir chudy + maślanka + serwatka + białko jaja + sery kozie twarogowe + mozzarella + białko jaja + całe jaja kurze od zielononózek, przepiórcze	+ mleko półtłuste + sery: brie, camembert, feta krowia i kozia + jogurt grecki + oscypek + sery żółte półtłuste + jaja kurze	+ tłuste mleko + mleko skondensowane + zabielače do kawy + śmietana + sery półtłuste
RYBY I OWOCE MORZA 1 PORCJA	+ ryby z rusztu, grilla, pieczone, gotowane, w galarecie (bez skóry)	+ ryby smażone na oleju kokosowym, oliwie, oleju rzepakowym + małe + homary	+ ryby smażone na innych tłuszczach + ryby panierowane + ryby wędzone + kawior + krewetki + kalmary
MIEŚO 1 PORCJA OKOŁO 150 G	+ indyki i kurczaki (bez skóry) + cielęcina + chuda wołowina i jagnięcina + królik + dziczyzna + mięsa pieczone i domowa pieczeń	+ wędliny wieprzowe + wędliny wołowe + chuda wieprzowina (np. schab środkowy lub poledwiczki) + wędliny typu poledwica i szynka + wędliny drobiowe	+ mięso z widocznym tłuszczem + gotowe mięso mielone + kaczki + gęsi + kiełbasy + salami + paszety + wątroba
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	+ fasola, groch, soja, soczewica, ciecierzycza, bób		
TŁUSZCZE	+ olej rzepakowy + oliwa z oliwek tłoczona na zimno + olej lniany + olej sezamowy + olej ryżowy + olej kokosowy do obróbki cieplnej	+ olej słonecznikowy + olej kukurydziany + olej sojowy + olej z pestek winogron + olej krokoszowy + margaryny miękkie + margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu	+ masło + smalec + słonina + tój + tłuszcz spod pieczeni + margaryny twarde + olej palmowy
ZUPY	+ zupy na bazie wywarów warzywnych + zupy na bazie wywarów warzywno mięsnych + zupy na bazie wywarów chudych mięsnych		+ zupy zaprawiane śmietaną + zupy zaprawiane mąką + zupy zaprawiane zasmażką
DESERY	+ wszystkie orzechy niesolone + międząły (niesolone) + sałatki owocowe (bez dodatku cukru) + budynie na mleku chudym (bez dodatku cukru) + gorzka czekolada 70% + ciasta z mąk pełnoziarnistych słodzone ksylitolem/stewią	+ dżem niskosłodzony	+ lody + kremy + torty + wyroby cukiernicze (np. ciastka, paszteciki) + czekolada mleczna + batony czekoladowe, cukierki + sosy na śmietanie lub masle + miód
NAPOJE	+ woda + kawa filtrowana lub instant, zbożowa + herbata czarna, zielona, biała + herbatki owocowe i ziołowe	+ alkohol (wino czerwone wytrawne, półwytrawne) + napoje czekoladowe niesłodzone + kakao + czekolada 70%	+ czekolada na gorąco + napoje gorące słodzone cukrem, fruktozą + słodzone napoje gazowane i niegazowane + alkohol
SOSY I PRZYPRAWY	+ pieprz + musztarda + chrzan + przyprawy korzenne + zioła + koncentrat pomidorowy + sosy przygotowane na bazie jogurtu naturalnego	+ gotowe sosy jogurtowe + sos sojowy + sos ostrygowy + sos rybny + mleko kokosowe	+ majonez + sosy śmietanowe + gotowe kremy salatkowe + sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz + sól dodana



---

## DAVID GABORIAUD – PROPOZYCJE DAŃ DLA DIABETYKÓW

---

David Gaboriaud: Urodził się we Francji i wychowywał w Paryżu. Od najmłodszych lat jest pasjonatem smacznej i dobrej kuchni. Poznał ją dzięki rodzicom, którzy przekazali mu wiedzę i tajniki francuskiej sztuki kulinarnej.

Swoje zamiłowanie do gotowania przejawia, organizując wiele warsztatów, imprez i pokazów kulinarnych. Gotuje i „smakuje” zarówno dla marek międzynarodowych, jak i osób prywatnych. Obecnie współpracuje z Carrefour Polska, będąc jednocześnie ambasadorem marki Carrefour Jakość z Natury. Od kilku lat jest również ambasadorem marki Almette, dla której tworzy przepisy kulinarne, organizuje warsztaty oraz pokazy kulinarne dla dziennikarzy i blogerów.

Kampanię społeczną „Menu dla diabetyka” wspiera od samego początku – two-

rzył przepisy, prowadził warsztaty i pokazy kulinarne dla diabetyków.

W telewizji Kuchnia+ jest gospodarzem programu „David w Europie”. Gotuje europejskie potrawy, przy okazji rozmawia z ciekawymi gośćmi, przedstawiając i przybliżając europejskie miasta i tematy z nimi związane.

Gościnnie występuje w programie Dzień dobry TVN, jak również w Radiu ZET oraz Radiu ZET Chillil, gdzie rozmawia o swojej kuchni i trendach kulinarnych.

David z wielką pasją i naturalnością opowiada o francuskiej kuchni regionalnej. Inspiracje kulinarne czerpie zarówno z kraju, w którym się wychował, jak i z kraju, w którym mieszka, tworząc w kuchni francusko-polski crème de la crème.

## **Jakie potrawy kojarzą ci się z domem i z mamą?**

Mama jest Polką, tata Francuzem, więc w domu królowały zawsze podwójne smaki. Wychowywałem się we Francji, do Polski przyjechałem dziewięć lat temu. Mama zawsze dbała o to, żeby polskie potrawy były w domu obecne. Szczególnie podczas świąt, kiedy obowiązkowo był barszcz czerwony z uszkami, były pierogi i inne smakołyki, które babcia co roku przywoziła z Polski. Była jak Święty Mikołaj – przywoziła nam słodycze z fabryki Wedla i ptasie mleczko, które dobrze pamiętam z dzieciństwa. Poza tym uwielbiałem kaszę na mleku i takie małe kanapeczki, które mama robiła we Francji, a babcia w czasie wakacji w Polsce. Zawsze po kolacji złożonej z tych małych przysmaków dziadek czytał bajki.

## **Twoja ulubiona potrawa z dzieciństwa?**

Zapiekanka, którą robiła i mama, i babcia. Składała się z ziemniaków, jajek na twardo, kawałka kiełbaski, cebuli duszonej, a wszystko było zapieczone w śmietanie. Ubóstwiałem ją, mimo że na pewno nie była dietetyczna.

Dobrze wspominałem też babci kotlecki drobiowe z bułką tartą i sery francuskie, które uwielbiam od zawsze. Francuzi lubią biesiadować przy stole pełnym serów. Mamy to wpisane w DNA.

## **Czy mama uczyła cię gotować?**

Obserwowałem rodziców, jak gotowali wspólnie, patrzyłem, jak babcia przy-

rzęda posiłki, i tak samo jakoś wyszło. Mieszkaliśmy przez dziesięć lat na wsi i tam mogliśmy zbierać warzywa prosto z pola. Nauczyłem się, kiedy jest sezon na pomidory, a kiedy zrywa się jabłka. To wszystko nauczyło mnie szacunku do natury i samego produktu. Chodziliśmy całą rodziną na bazarek, gdzie z kolei rozmawialiśmy z producentami serów i drobiu. Ja jeszcze wtedy nie wiedziałem, że chcę gotować. W planach miałem szkołę biznesową, zresztą do Polski przyjechałem do pracy w korporacji, w której przepracowałem sześć lat.

## **Jesteś ambasadorem akcji „Menu dla diabetyka”. Promujesz zdrową dietę i jednocześnie walkę z cukrzycą. Czy wcześniej miałeś do czynienia z cukrzycą?**

Nikt w mojej rodzinie nie choruje na cukrzycę. Zainteresowałem się tym tematem, ponieważ wiem, że dużo ludzi już dotyka ta choroba – to prawie trzy miliony osób w Polsce, a cały czas za mało się o tym mówi. Mnie to trochę denerwuje, bo wiem, że można leczyć dietą i zmiana nawyków żywieniowych bardzo pomaga żyć zdrowo i szczęśliwie. Dlatego też dwa lata temu tak chętnie brałem udział w warsztatach kulinarnych dla diabetyków w kilku miastach w Polsce. To było genialne doświadczenie. Wiem, że zmiana podejścia do jedzenia to długi proces, i tym bardziej się cieszę, że jest kolejna odsłona kampanii „Menu dla diabetyka”.

## **A co zmieniłbyś w tradycyjnej polskiej kuchni?**

Na pewno trzeba unikać dań smażonych i tłustych, a także starać się wyeliminować

wać z diety węglowodany proste. Chciałbym nauczyć Polaków gotować krótko i w niskich temperaturach – tylko wtedy możemy jeść zdrowo. Długie gotowanie w wysokich temperaturach niszczy między innymi strukturę mięsa i wszystkie witaminy. Spróbujmy nie rozgotowywać kalafiora. Wiem, o czym mówię, bo moja babcia to robiła. Surowy kalafior jest obłędny i można go dodać do sałaty. Cieszę się, że z tym projektem docieramy do tyłu ludzi, którzy chcą się nauczyć zdrowo i smacznie gotować. Ważne, aby nie skupiać się tylko na cenie produktu, ale też na jakości. Mamy w Polsce tyle fantastycznych produktów, warzyw i owoców, które pomogą nam unikać tłustych mięs.

**Na czym się skupiłeś, przygotowując przepisy dla osób 55+, które są diabetykami?**

Przede wszystkim w moich przepisach jest mało składników i nie są one w większości wyszukane ani trudno dostępne. Po co nam nasiona chia? Zużyjemy pół łyżeczki do jednego przepisu, a potem będą leżały na półce. Pamiętajmy, żeby starać się używać głównie składników lokalnych, a nie takich, które przejechały pół świata, żeby zagościć na naszym talerzu. Ważne jest, żeby gotować krótko, w niskich temperaturach, używając małej ilości tłuszczu. Ważne jest również, żeby używać oleju rzepakowego dobrej jakości i oliwy z oliwek tłoczonej na zimno. Dodawajmy pestki dyni i słonecznika. Układając przepisy, starałem się, żeby składniki można było zamieniać w zależności od pór roku.

Smacznego!







# SZAKSZUKA



- + 1/2 łyżeczki nasion kuminu w całości
- + 1/2 łyżeczki nasion kolendry w całości
- + 1/2 czerwonej papryki
- + 3 świeże pomidory (w sezonie) lub 1 puszka pomidorów pelati (poza sezonem)
- + 1/4 czerwonej cebuli
- + pieprz cayenne – szczypta do smaku
- + sól
- + 1 łyżka oliwy z oliwek
- + 4 jajka



Posiekaj drobno cebulę. Paprykę pokrój w kostkę.

Na suchej patelni upraż przyprawy. Dodaj łyżkę oliwy z oliwek, wrzuć cebulę i duś ją przez 3 minuty, dodaj paprykę i podsmażaj kolejne 3 minuty. Dodaj pomidory i gotuj na wolnym ogniu, aż się rozpadną. Wbij jajka w różnych miejscach na patelni.

Przykryj folią aluminiową i gotuj na wolnym ogniu, aż białko się zetnie, czyli około 4 minut.

Serwuj od razu.



**K: 506,9 / B: 33,7 / T: 34,3 / W: 16,7 / F: 7,8 / WW: 1,4 / WBT: 4,5**



---

## MISKA NA ŚNIADANIE Z CHUDYM TWAROGIEM I OWOCAMI



- + 100 g chudego twarogu
- + 1 łyżka orzechów nerkowca
- + 1 łyżka siemienia lnianego
- + owoce sezonowe do wyboru: jagody lub borówki amerykańskie, maliny, truskawki
- + 1 łyżka oleju lnianego (tłoczony na zimno, ekologiczny)
- + mały kawałek świeżego imbiru



Na suchej patelni upraż orzechy nerkowca. Imbir obierz ze skórki, pokrój w cienkie plastry, a następnie w cienkie wiórki. Siemię lniane utrzyj w moździerzu.

Chudy twaróg pokrusz. W misce ułóż obok siebie wszystkie składniki. Polej olejem lnianym. Dodaj uprażone orzechy nerkowca, utarte siemię lniane i imbir pokrojony w cienkie wiórki.



---

**K: 201,7 / B: 13,0 / T: 11,2 / W: 11,8 / F: 6,3 / WW: 1,2/ WBT: 1,5**



---

# GAZPACHO, CZYLI CHŁODNIK HISZPAŃSKI Z SUROWYCH WARZYW



- + 4 pomidory
- + 1 ogórek szklarniowy
- + 1½ czerwonej papryki
- + 2 małe szalotki (odmiana cebuli)
- + 1 ząbek czosnku
- + 6 listków świeżej bazylii  
+ kilka małych listków do dekoracji
- + 2 łyżki oliwy z oliwek
- + 2 łyżki octu balsamicznego



Pomidory sparz we wrzącej wodzie. Odbierz ze skórki. Pokrój w kosteczkę. Odstaw dwie łyżki krojonych pomidorów na później.

Ogórek obierz ze skórki, przekrój wzdłuż na 4 części. Wytnij pestki, następnie pokrój go w kosteczkę. Odstaw dwie łyżki krojonego ogórka na później. Szalotki obierz i pokrój w kostkę. Czosnek pokrój w kawałki. Wszystkie warzywa przełóż do miski. Dodaj listki bazylii, dopraw solą do smaku, dodaj ocet i zawiń miskę folią spożywczą. Schowaj do lodówki na kilka godzin.



Po tym czasie wyjmij miskę z lodówki, zmiksuj warzywa na gładką masę. Wyjdzie ci gęsty chłodnik. Jeśli taki lubisz, wystarczy doprawić go do smaku i serwować schłodzony z dodatkiem pozostałych pokrojonych warzyw. Natomiast jeśli wolisz płynny chłodnik, przecedź go przez drobne sito, a następnie wymieszaj z pokrojonymi warzywami.

---

**K: 174,4 / B: 4,4 / T: 11,1 / W: 14,4 / F: 5,7 / WW: 1,4/ WBT: 1,2**



# SAŁATKA Z ZIELONEJ SOCZEWICY I ŚWIEŻYCH ZIOŁ Z DODATKIEM GRILLOWANEJ PIERSI Z KURCZAKA



- + 120 g zielonej soczewicy (waga przed gotowaniem)
- + 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- + 1 łyżka posiekanego koperku
- + 1 pierś z kurczaka (z wolnego wybiegu)
- + 4 pomidorki koktajlowe
- + garść rukoli
- + 3 łyżki oliwy z oliwek
- + 1 łyżka soku z cytryny
- + sól i pieprz do smaku



Soczewicę zalej gorącą wodą i mocz przez godzinę. Namoczenie soczewicy spowoduje, że szybciej ją ugotujesz i łatwiej strawisz. Po namoczeniu gotuj soczewicę przez 10-15 minut lub do momentu, kiedy stanie się al dente, czyli jeszcze delikatnie chrupiąca pod zębami. Oplucz soczewicę pod zimną wodą i odsącz. Wymieszaj sok z cytryny z oliwą z oliwek i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Wymieszaj soczewicę z posiekanymi ziołami i dressingiem.

Pierś z kurczaka natnij wzdłuż i otwórz jak książkę. Posól i smaż na patelni grillowej lub na zwykłej patelni kilka minut po obu stronach. Zdejmij z patelni i odstaw na deskę. Pokrój pierś na ukos w plasterki. Pomidorki pokrój w ćwiartki. Ułóż warstwowo na talerzu soczewicę, pomidorki, kawałki kurczaka i rukolę. Gotowe :)



**K: 406,1 / B: 26,1 / T: 16,1 / W: 38,7 / F: 6,3 / WW: 3,9/ WBT: 1,2**





## SAŁATKA NICEJSKA



- + 2 pomidory
- + 1 zielona papryka
- + 4 rzodkiewki
- + 4 fileciki anchois
- + 1 mała puszka tuńczyka w sosie własnym
- + 2 jajka na twardo
- + 4 czarne oliwki
- + kilka listków bazylii
- + 2 łyżki oliwy z oliwek
- + 1 ząbek czosnku



Pomidory pokrój w ósemki. Paprykę pokrój w cienkie talarki. Rzodkiewki pokrój w ćwiartki. Jajka pokrój w ćwiartki. Przekrój czosnek na pół i posmaruj nim talerz. Następnie ułóż warstwowo krążki zielonej papryki, pomidory, rzodkiewki, jajka, oliwki, fileciki anchois, tuńczyka i na sam koniec listki bazylii. Dopraw solą i polej oliwą.

Tradycyjna sałatka nicejska nie ma w swoim składzie gotowanych warzyw. Najlepiej smakuje w sezonie letnim, kiedy warzywa mają najwięcej aromatu i witamin. Surowe warzywa są krojone w kawałki, układane warstwowo na talerzu lub można też je wymieszać w misce, doprawić i podawać.

**K: 295,0 / B: 26,3 / T: 18,1 / W: 6,5 / F: 4,0 / WW: 0,6 / WBT: 2,5**



# STIR-FRY WOŁOWY Z WARZYWAMI



- + 1/2 papryczki chili drobno posiekanej
- + mały kawałek świeżego imbiru
- + 2 ząbki czosnku
- + 1/4 czerwonej cebuli
- + 4 zielone szparagi
- + 1 antrykot (sezonowany na mokro)
- + 100 g makaronu ryżowego
- + garść listków szpinaku
- + 2 łyżki oleju sezamowego
- + 2 łyżki sosu sojowego
- + sok z jednej limonki
- + 2 łyżki oleju ryżowego do smażenia
- + świeża kolendra do ozdoby



Makaron ryżowy włóż do garnka z wrzątkiem i odstaw na kilka minut. Imbir obierz ze skórki, pokrój w cienkie plastry, a następnie w cienkie paski. Czosnek obierz ze skórki i pokrój w cienkie plasterki. Wytnij włókniste końcówki szparagów (3-4 cm). Następnie pokrój szparagi na ukos w kawałki o długości około 2 cm. Cebulę pokrój w piórka. Na rozgrzanej patelni wlej łyżkę oleju ryżowego, wrzuć posiekaną papryczkę, imbir i czosnek i podsmażaj około 10 sekund, dodaj piórka cebuli i podsmażaj około 30 sekund. Dodaj szparagi i podsmażaj minutę, cały czas mieszając składniki na patelni, tak by się nie przypaliły. Zdejmij składniki z patelni i odłóż je na talerz. Antrykot posól po obu stronach. Na tę samą patelnię wlej łyżkę oleju ryżowego, zaczekaj, aż się rozgrzeje, i smaż antrykot 2 minuty z każdej strony. To jest optymalny czas smażenia antrykotu o grubości 2-3 cm, aby był medium rare, czyli średnio wysmażony. Zdejmij antrykot z patelni i odłóż na talerz. Zanim pokroisz mięso, odczekaj 3-4 minuty, tak by uzyskało optymalną strukturę. Pokrój antrykot w cienkie paseczki. Wrzuć z powrotem warzywa na rozgrzanej patelni, wlej sos sojowy, olej sezamowy i sok z limonki, wymieszaj i chwilę podgrzewaj. Makaron odcedź i ułóż na talerzach, dodaj ciepłe warzywa z patelni i paseczki antrykotu. Udekoruj listkami kolendry i serwuj od razu. Sezonowanie powoduje kruszenie mięsa, uzyskuje ono zupełnie inną strukturę, a wartości odżywcze i walory smakowe są dużo lepsze niż mięsa świeżego.

**K: 534,6 / B: 26,4 / T: 24,8 / W: 51,9 / F: 3,6 / WW: 5,2/ WBT: 3,3**



# ZUPA MINISTRONE Z PESTO BAZYLIOWYM



- + 1 cebula
- + 1 łydga selera naciowego
- + 1 ząbek czosnku
- + 50 g boczku
- + 1/2 marchewki
- + 1/2 cukinii
- + 1/2 puszki białej fasoli
- + bulion warzywny lub rosół

Pesto:

- + garść świeżych liści bazylii
- + 2–3 łyżki startego parmezanu lub grana padano (włoski twarde żółty ser)
- + 1/2 ząbka czosnku
- + kilka łyżek oliwy z oliwek
- + kilka kropli soku z cytryny
- + sól, pieprz



4



30

Wszystkie warzywa pokrój identycznie w małą kostkę. Boczek pokrój w kostkę.

W garnku na jednej łyżce oliwy z oliwek duś cebulę z łydga selera i czosnkiem około 3 minut. Dodaj boczek i duś kolejne 3 minuty. Dodaj marchewkę i duś około 4 minut. Dodaj cukinię i duś 4 minuty. Następnie dodaj białą fasolę, pomidory i duś całość około 6 minut. Wlej bulion lub rosół i gotuj 15–20 minut na wolnym ogniu pod przykryciem.

W tym czasie zrób pesto. W moździerzu utrzyj czosnek ze szczyptą soli na gładką pastę. Dodaj listki bazylii i ucieraj jeszcze chwilę. Następnie dodaj starty ser i wymieszaj. Wlej oliwę i wymieszaj, tak by powstała jednolita masa. Dopraw do smaku pieprzem, solą i pokrop sokiem z cytryny.

Wlej zupę do miski i serwuj z łyżką pesto.

**K: 173,0 / B: 5,0 / T: 13,2 / W: 7,3 / F: 4,5 / WW: 0,8 / WBT: 1,5**



# SZASZŁYKI Z INDYKA PODANE Z SURÓWKĄ COLESLAW Z BIAŁEJ KAPUSTY



- + 200 g piersi z indyka
  - + sok z 1 cytryny
  - + 2 łyżki oliwy z oliwek
  - + kilka listków świeżego oregano
  - + 1/4 główki białej kapusty
  - + 4–5 rzodkiewek
  - + 3 szparagi
  - + łyżka posiekanego koperku
  - + 2 łyżki pestek dyni
- Winegret:
- + 3 łyżki oleju rzepakowego (nierafinowany)
  - + 1 łyżka octu jabłkowego
  - + sól i pieprz do smaku



Pierś z indyka pokrój w kostkę i marynuj 20 minut w mieszance soku z cytryny, oliwy, soli i oregano.

Wbij kawałki indyka na patyczki i smaż na patelni grillowej lub zwykłej.

Poszatkuj kapustę na cienkie paseczki, rzodkiewki pokrój w cienkie plastry, szparagi w plasterki, a końcówki szparagów wzdłuż na pół. Posiekaj koperek. Na suchej patelni upraż pestki dyni. Olej rzepakowy wymieszaj z octem jabłkowym, solą i pieprzem. Składniki surówki wymieszaj, polej sosem winegret i posyp prażonymi pestkami dyni.



Serwuj z szaszłykami z indyka.

**K: 547,5 / B: 34,0 / T: 35,5 / W: 22,6 / F: 12,9 / WW: 2,3/ WBT: 4,5**





# FILET Z PSTRĄGA PODANY Z TABULE Z SUROWEGO KALAFIORA



- + 2 filety ze świeżego pstrąga ze skórą
- + masło klarowane
- + skórka i sok z 1 cytryny
- + 1/2 surowego kalafiora
- + 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- + 6 listków świeżej mięty
- + 1 pomidor
- + 1/2 ogórka szklarniowego
- + 3 łyżki oliwy z oliwek
- + sól, pieprz do smaku



Wykrój różyczki z kalafiora i zmiksuj je w blenderze na drobny pył przypominający kaszę kuskus.

Pomidor i ogórek pokrój w drobną kosteczkę.

Zioła drobno posiekaj. Wszystko połącz ze sobą, dodaj 3 łyżki oliwy z oliwek, 1–2 łyżki soku z cytryny i dopraw do smaku solą i pieprzem.

Filety z pstrąga smaż na maśle klarowanym najpierw po stronie skóry 3 minuty, a potem krótko po drugiej stronie. Serwuj rybę z tabule z kalafiora.

Posyp filety startą skórką cytryny.



**K: 281,5 / B: 23,7 / T: 17,6 / W: 6,8 / F: 5,0 / WW: 0,7 / WBT: 2,5**



# ZDROWA MISKA MEKSYKAŃSKA



- + 200 g mielonej wołowiny
- + 1 papryczka chili
- + 1 szalotka
- + 1 laska cynamonu
- + 1/2 łyżeczki nasion kolendry
- + 1/2 łyżeczki kuminu
- + 1 puszka pomidorów pelati
- + 1 czerwona papryka
- + 1 awokado
- + świeża kolendra
- + 1 limonka
- + kilka łyżek jogurtu naturalnego
- + 2 łyżki oliwy z oliwek
- + sól



Na suchej patelni upraż nasiona kolendry i kuminu, dodaj łyżkę oliwy, szalotkę i duś wraz z papryczką chili i przyprawami przez minutę. Dodaj mieloną wołowinę, wymieszaj i duś kilka minut. Dopraw do smaku solą i dodaj pomidory. Wymieszaj i gotuj kilka minut. Odstaw.

Czerwoną paprykę opal nad gazem lub piecz w piekarniku przez 15 minut w temperaturze 200 stopni. Po tym czasie przełóż paprykę do miski i zawiń miskę folią. Dzięki temu będzie można łatwiej obrać paprykę ze skórki.

Po 15 minutach zdejmij skórkę i pokrój paprykę w paski. Wymieszaj ją z oliwą z oliwek i sokiem z limonki oraz dopraw do smaku solą.



Awokado pokrój w ćwiartki, pokrop sokiem z limonki.

W misce ułóż obok siebie porcję mielonego mięsa, paprykę, awokado, dodaj świeżą kolendrę i łyżkę jogurtu.

**K: 515,8 / B: 30,8 / T: 30,9 / W: 28,3 / F: 9,6 / WW: 2,9 / WBT: 4**



---

## DAVID GABORIAUD – PROPOZYCJE DAŃ DLA DIABETYKÓW

---

JAGNA NIEDZIELSKA: Na co dzień szefowa kuchni i doradca kulinarny, pomaga w powstawaniu restauracji, poprawia funkcjonowanie już istniejących. Tworzy karty menu do conceptów gastronomicznych i indywidualne okolicznościowe imprezy. Cały czas poszukuje nowych połączeń smakowych oraz nowych form podawania dań. Mimo słabości do nowoczesnych form kulinarnych, inspirowane polskimi książkami kulinarnymi z ubiegłych wieków. Uzależniona od aktywności fizycznej.

Uwielbia, gdy w daniach mieszają się smaki, faktury i kolory, dlatego ostatnio specjalizuje się w kuchni hawajskiej. Dwa lata temu po raz pierwszy podzieliła się tym zamiłowaniem, tworząc menu do jednej z warszawskich restauracji, w której można było spróbować tradycyjnych hawajskich przysmaków. Zawsze chciała surfować w Honolulu, dlatego do pracy, w której rozwija swoją

miłość do gotowania, często jeździ na longboardzie.

Chętnie dzieli się swoją wiedzą podczas prowadzenia warsztatów kulinarnych i pokazów live cooking. Jest pomysłodawczynią i realizatorką Urban dinners, czyli wielkich kolacji przy jednym stole dla nieznanego sobie grupy ludzi, oraz koordynatorką festiwalu Wschód Food.

Gościnnie występuje i przedstawia swoje potrawy w kąciku kulinarnym oraz reportażach Dzień dobry TVN, jak również z pasją opowiada o jedzeniu w Radiu ESKA i Radiu Kampus.

Jagna zajmuje się również food designem. Tworzy przepisy oraz zdjęcia pod hasłem „architektura kulinarna”, które znane są już w Berlinie, we Francji, Czechach i w Stanach Zjednoczonych. Architektura kulinarna to między innymi projektowanie conceptów gastronomicznych.

## **Jakie potrawy kojarzą ci się z domem i z mamą?**

Mama i babcia robiły pyszne zupy. Ja do dziś się zastanawiam, jak to było możliwe, że mama, pracując, była w stanie naszej trójce zapewnić codziennie inny obiad. Zupa była ważną częścią posiłku. I do dziś mama przypomina mi – mimo że przecież ja to już wiem – na jakim mięsie robić wywar do jakiej zupy i jakich warzyw używać. Kolejną rzeczą, która mi się kojarzy z domem, jest chleb – na zakwasie, pieczony w naszej kuchni. Przypomina mi się też dom babci, która miała swoje gospodarstwo rolne. Nauczyłam się tam zapachów i smaków, ale też obycia ze zwierzętami, rozróżniania warzyw i sposobu ich przyrządzania. To jest rodzaj inteligencji żywieniowej, którą mam i lubię. Na warsztatach, które prowadzę, zdarza się, że dzieci myślą, że mleko jest z półki sklepowej, a nie od krowy. Zdaję sobie sprawę, że nie każdy ma to szczęście i babcinę na wsi, ale dobrze, żeby dzieci wiedziały, skąd pochodzą produkty, i nie traciły kontaktu z przyrodą.

## **Ulubiona potrawa z dzieciństwa?**

Kluski z serem. Ser od babci, oczywiście, kluski robione ręcznie przez mamę. Przyznaję, że jako dziecko nie miałam problemu z eksperymentowaniem, co zostało mi do dziś. Pierwszą zupą, którą bardzo polubiłam, były flaki.

## **Kto cię nauczył gotować?**

Myślę, że tata, mimo że on gotował raczej na imprezy rodzinne. W moim domu zawsze dużo się gotowało i biesiadowało. Nikt nie mógł chodzić głodny i nie można było opuścić żadnego posiłku, z podwieczorkiem włącznie.

Gotować nauczyłam się na studiach. Wtedy przyszedł moment, w którym musiałam się usamodzielnic. Nie było mamy, nie było obiadu do podgrzania i miałam do wyboru: albo samej sobie gotować, albo kupować gotowe rzeczy. Wybrałam gotowanie. Potem zaczęłam podróżować, pracować w różnych restauracjach i ta praktyka w połączeniu z kultem jedzenia wyniesionym z domu spowodowała, że zaczęłam aktywnie gotować.

## **Czy przygotowujesz tradycyjne polskie potrawy?**

Teraz zajmuję się głównie kuchnią hawajską, ale kocham polskie przepisy. Uwielbiam książki kulinarne z XIX wieku, które pokazują, jak bardzo polska kuchnia była otwarta i ciekawa i jak bardzo się mylimy, myśląc, że to tylko golonka. Znajdziemy w niej nawet przepisy na przyrządzenie zółwia. Nasza kuchnia inspirowała się włoskimi i francuskimi przepisami. Było w niej bogactwo mięs i podrobów. Bardzo lubię w przepisach polskiej kuchni trochę pokombinować, na przykład wykorzystać zakwas na żurek do sosu, zrobić na nim risotto.

## **Czy tradycyjna polska kuchnia jest dobra dla diabetyka?**

Jeżeli odrzucimy stereotyp polskiej kuchni, to jak najbardziej. Mamy genialne produkty, które diabetycy mogą wykorzystywać w swoich posiłkach. Co ważne, są dostępne i na każdą kieszeń. Odkąd opracowuję przepisy dla diabetyków, wiem, że nie jest to aż takie trudne, jak mogłoby się wydawać.

**Dołączyłaś jako ambasadorka do akcji „Menu dla diabetyka”.**  
**Czy w twoim otoczeniu jest ktoś chory na cukrzycę?**

Mam w rodzinie diabetyka, ale teraz każdy już chyba ma. Trzy miliony Polaków cierpi na cukrzycę. To już nie są żarty. My, gotujący zawodowo, mamy łatwość doradzania, co inni powinni jeść. Mam koleżankę, której właśnie źle doradzono w kwestii diety cukrzycowej. Chciałabym wiedzieć więcej, żeby nie zrobić komuś krzywdy, kiedy sama zostanie poproszona o jakieś rady. Stąd moje zainteresowanie akcją. Zresztą to najpierw specjalista powinien dać wskazówki, a potem my powinniśmy do tego dopasować menu. I tego w „Menu dla diabetyka” się trzymamy.

Wydaje mi się, że tak jak kiedyś wegetarianie przecierali szlaki w kwestii żywienia i sposobu życia, tak teraz będą to robić diabetycy. Bo to jest dobrze zrównoważona dieta, która jest po prostu zdrowa. Mamy w życiu chęć przynależenia do grup społecznych – ja bardzo chętnie będę w grupie diabetyków.

### **Jakie przepisy zaproponowałaś w diecie 55+?**

Te przepisy są bardzo polskie i udowadniają, że nie trzeba mieć dużo czasu, by zdrowo gotować. Na przykład jest sos do gołąbków, który wykorzystuje chleb żytni na zakwasie. Dzięki niemu eliminujemy z przepisu mąkę i zyskujemy posmak pieca. Poza tym często sięgam po moje ulubione kasze: gryczaną, pęczak, perłową, które wykorzystuję do kotlecików. Odczarowuję zupę jarzynową, dodając dwa składniki, które nadają jej inny smak – kolendrę i czarny sezam. Mój hit – lody, które robi się, uwaga!... kilka minut.

Przygotowując te przepisy, starałam się postawić siebie w roli starszego diabetyka, który nie zawsze ma odpowiednią kuchnię, może mieć małą lodówkę, gorszy dostęp do produktów i brak chęci gotowania przez pół dnia. Starałam się wczuć w taką osobę. Przez chwilę byłam mamą Alicją i mam nadzieję, że pomogę osobom starszym w skomponowaniu odpowiedniego i smacznego menu.







# PIECZONE BATATY Z MIĘTĄ I KEFIREM



- + 2 bataty (400 g)
- + 2 łyżki świeżej mięty
- + 4 szczypty mielonego czarnego pieprzu
- + 400 g kefiru
- + 2 łyżki oliwy z oliwek
- + 4 szczypty kminu rzymskiego – kuminu



Piekarnik z termoobieganiem rozgrzej do 220 stopni.

Bataty dokładnie umyj, następnie pokrój na mniejsze kawałki, np. jeden batat na 8 „łódyczek”.

Pokrojone bataty dokładnie wymieszaj z czarnym pieprzem, kuminem i oliwą, następnie wstaw do piekarnika na około 20 minut.

Umyte listki mięty drobno posiekaj i wymieszaj z kefirem.

Upieczone bataty podaj ze szklanką kefiru z miętą.



**K: 375,2 / B: 10,6 / T: 14,7 / W: 45,5 / F: 6,8 / WW: 4,5 / WBT: 1,9**



# ZUPA JARZYNOWA ZABIELANA JOGURTEM ZE ŚWIEŻĄ KOLENDRĄ I CZARNYM SEZAMEM



- + garść fasolki szparagowej (90 g)
- + 1 korzeń pietruszki (50 g)
- + 1 marchew (45 g)
- + 2 ziemniaki (140 g)
- + ½ pora (70 g)
- + szczypta tymianku
- + 2 liście laurowe
- + 4 ziela angielskie
- + 150 g brokołu, kalafiora, szparagów lub brukselki
- + 5 łyżek jogurtu naturalnego
- (100 g)
- + 2 łyżeczki sezamu niełuskanego
- + 6 szklanek wody
- + 2 szczypty soli
- + 2 łyżki oliwy z oliwek
- + 2 ząbki czosnku
- + 2 szczypty mielonego czarnego pieprzu
- + 30 listków świeżej kolendry
- + 4 szczypty kurkumy



Obierz ziemniaki, marchewkę i pietruszkę. Ziemniaki pokrój w kostkę, a resztę warzyw wraz z porem pokrój w cienkie plasterki. Jeśli wykorzystujesz świeżą fasolkę szparagową, pokrój ją na mniejsze części. Brokuł lub kalafior podziel na mniejsze różyczki. Od szparagów odetnij dolne twarde końcówki, pokrój szparagi na mniejsze kawałki. Brukselki podziel na połówki. Zagotuj 1 litr wody (pozostała część wody będzie potrzebna do ewentualnego dolania, gdyby było za mało płynu).

Do garnka dodaj wszystkie warzywa, nieco oliwy i przyprawy (sól, kumin, tymianek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz). Całość gotuj 15-20 minut. Zahartuj jogurt naturalny, wymieszaj go w osobnym naczyniu z paroma łyżkami gorącego wywaru. Następnie dodaj do zupy i dokładnie wymieszaj. Zupę podawaj z drobno posiekaną kolendrą i czarnym sezamem.

**K: 286,4 / B: 10,2 / T: 15,1 / W: 27,1 / F: 10,5 / WW: 2,8 / WBT: 1,8**



# KROKIETY Z MAŁY GRYCZANEJ Z PIECZARKAMI



- + 200 g mąki gryczanej pełnoziarnistej
- + 2 korzenie pietruszki (100g)
- + 3 jaja kurze
- + 400 g pieczarek (20 sztuk)
- + 2 marchewki (90 g)
- + 10 szczypt majeranku
- + 2 łyżki oleju rzepakowego
- + 2 szklanki mleka UHT, (1,5% tł. 500 g)
- + szczypta soli morskiej

Marchewki i pietruszki obierz, pieczarki oczyść, następnie wszystkie warzywa zetrzyj na tarce o grubym oczku.

Na odrobinie oleju podsmaż najpierw marchewkę i pietruszkę, gdy będą miękkie, dodaj pieczarki.

Wszystkie warzywa smaź do momentu, aż będą zupełnie miękkie, a woda wyparuje. Na końcu dopraw solą i majerankiem.

Mleko, wodę i jajka dokładnie zmiksuj. Dodaj mąkę i sól, ponownie dokładnie zmiksuj.

Na patelni na odrobinie oleju rzepakowego usmaź naleśniki, następnie włóż do nich farsz i zwiń w krokiety. Możesz je jeść od razu bez smażenia lub podsmaż na odrobinie oleju rzepakowego.



**K: 368,2 / B: 19,7 / T: 13,2 / W: 40,5 / F: 10,1 / WW: 4,1 / WBT: 2,5**



## LECZO Z MŁODĄ KAPUSTĄ



- + 20 liści białej kapusty (1100 g)
- + 1 cebula (100 g)
- + 2 czerwone papryki (280 g)
- + 6 pomidorów (720 g)
- + 100 g kaszy jęczmiennej (perłowej)
- + 5 g (5 szczypt) mielonej papryki chili
- + 10 g (10 szczypt) mielonej słodkiej papryki
- + 5 g (5 szczypt) mielonej słodkiej papryki wędzonej
- + 3 g (3 szczypty) mielonego czarnego pieprzu
- + 3 szczypty soli morskiej
- + ½ łyżki miodu pszczelego
- + 4 łyżki oleju rzepakowego



Cebulę pokrój w cienkie pióra, natomiast paprykę w grubsze paski. Kapustę drobno posiekaj.

W dużym garnku rozgrzej olej i dodaj pokrojoną cebulę oraz paprykę. Smaż je do momentu, aż wszystkie warzywa będą miękkie, w trakcie smażenia dodaj miód.

Dodaj do garnka kapustę oraz przyprawy, zamieszaj dokładnie i duś pod przykryciem przez ok. 20 minut. Jeśli używasz świeżych pomidorów, pokrój je w ósemki, wykrawając rdzeń po szypułce, następnie dodaj do garnka w tym samym momencie co kapustę. Natomiast pomidory z puszki dodaj dopiero po 20 minutach. Gotuj wszystko jeszcze przez 5 minut. Podawaj z ugotowaną kaszą perłową.

**K: 329,9 / B: 10,1 / T: 12,6 / W: 43,2 / F: 14,3 / WW: 4,3 / WBT: 1,6**





# DROBIOWE GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM Z DODATKIEM PIECZONYCH CAŁYCH POMIDORÓW



- + 500 g mielonego filetu z piersi indyka (bez skóry)
- + 1 cebula (100 g)
- + 10 liści kapusty pekińskiej (500 g)
- + 100 g śmietany 18%
- + 800 g pomidorów z puszki (całe, bez skóry)
- + 1 jajo kurze
- + 2 łyżeczki oregano suszonego
- + 2 kromki chleba żytniego na zakwasie (60 g)
- + 3 łyżki kaszy orkiszowej
- + 2 łyżki oleju rzepakowego
- + 4 szczypty soli morskiej



Kapustę bardzo drobno posiekaj albo zetrzyj na tarce. Mięso wymieszaj z kapustą, czosnkiem, oregano, kaszą manną, jajkiem, następnie wymieszaj i uformuj minikotleciki. Kotleciki usmaż na patelni z odrobiną oleju rzepakowego, następnie odłóż na ręcznik papierowy, żeby odsączyć nadmiar tłuszczu. Cebulę posiekaj w drobną kostkę, zeszklij na patelni z odrobiną oleju rzepakowego, następnie wlej puszkę pomidorów, zgnieć je widelcem i doprowadź do wrzenia.

Do pomidorów dodaj pokruszone kromki chleba razowego, gotuj, aż chleb zupełnie rozmoknie, możesz wszystko zblendować. Dodaj śmietanki, uważając, by się nie zważyła, następnie sól i czarny pieprz. Do sosu dodaj usmażone gołąbki oraz całe pomidory ze skórką, całość duś jeszcze 7–10 minut.

**K: 609,8 / B: 30,6 / T: 43,0 / W: 24,3 / F: 5,7 / WW: 2,5 / WBT: 5**



# DOMOWEJ ROBOTY GRANOLA Z CYNAMONEM I FILETOWANYMI GREJPFROTAMI



- + 6 grejpfrutów (1320 g)
- + 2 łyżki miodu pszczelego
- + 2 łyżeczki cynamonu
- + 2 łyżki migdałów
- + 2 łyżki orzechów włoskich
- + 2 łyżki płynnego oleju kokosowego
- + 4 łyżeczki siemienia lnianego
- + 3 łyżki pestek słonecznika
- + 3 łyżki wiórków kokosowych
- + 110 g płatków owsianych górskich



Piekarnik rozgrzej do 150 stopni.

Orzechy i migdały pokrój na mniejsze kawałki.

Wszystkie suche składniki połącz ze sobą, następnie dodaj miód i olej kokosowy.

Blachę wyłóż papierem do pieczenia, następnie rozłóż granolę równomiernie i piecz przez 30–40 min, mieszając ją co jakiś czas.

Grejpfurty obierz ze skóry i białej błonki, następnie wyfiletuj.

Odrobinę ostudzonej granoli podawaj z grejpfrotami.



**K: 333,2 / B: 7,4 / T: 16,2 / W: 38,5 / F: 9,1 / WW: 3,8 / WBT: 1,8**



# PIECZONE PLACUSZKI Z KASZY GRYCZANEJ Z DORSZEM I SOSEM ZIOŁOWYM



- + 100 g kaszy gryczanej
- + 100 g mąki pełnoziarnistej
- + garść grzybów suszonych (20 g)
- + 2 szczypty soli (2 g)
- + 600 g filetu dorsza bez skóry
- + 1 cytryna
- + 2 łyżeczki masła
- + 100 g jogurtu greckiego light
- + 10 łyżek świeżego tymianku
- + 1 łydga świeżego rozmarynu
- + 10 listków świeżej kolendry
- + 1 łyżka kopru ogrodowego
- + ½ szklanki soku pomarańczowego



Ugotuj kaszę gryczaną. Grzyby zalej wrzątkiem, odczekaj 15 minut i posiekaj je bardzo drobno. Do ostudzonej kaszy dodaj ostudzone grzyby, jajko, odrobinę soli i mąkę gryczaną. Uformuj małe placuszki i piecz je 25-30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

Cytrynę pokrój w plasterki i dodaj razem z masłem do garnka z gotującą się wodą. Dzięki temu woda do parowania będzie naturalnie aromatyzowana. Kawałki dorsza ułożone na metalowym durszlaku posmarowanym oliwą i umieszczonym na garnku z parującą wodą gotuj przez 15 minut.



Jogurt wymieszaj ze wszystkimi ziołami i sokiem z cytryny. Dorsza podawaj z placuszkami i sosem ziołowym.

**K: 379,4 / B: 35,6 / T: 7,1 / W: 42,2 / F: 5,1 / WW: 3,9 / WBT: 2**



# KLOPSIKI Z INDYKA Z GREMOLATĄ I KASZĄ PĘCZAK



- + 500 g mielonego filetu z piersi z indyka
- + 2 cebule
- + 200 g kaszy perłowej (pęczak)
- + 20 łyżeczek natki pietruszki
- + 2 kromki chleba żytniego na zakwasie
- + 2 łyżki oliwy z oliwek
- + 2 ząbki czosnku
- + 3 łyżki kaszy kukurydzianej
- + 5 łyżeczek startej skórki z cytryny
- + 5 g (5 szczypt) tymianku



Piekarnik nagrzej do 210 stopni. Na oliwie podsmaż delikatnie drobno posiekaną cebulę, czosnek oraz tymianek. Cebulę, czosnek i tymianek po wystudzeniu dodaj do mięsa.

Kromki namocz w ciepłej wodzie, odsącz i dodaj do mięsa. Uformuj klopsiki i delikatnie obtocz je w mące kukurydzianej, następnie włóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj oliwą i piecz 15–20 min.

Cytrynę sparz we wrzątku i zetrzyj z niej skórkę, z kolei natkę i czosnek bardzo drobno posiekaj. Wszystko dokładnie wymieszaj.



Upieczone klopsiki podawaj z gremolată i ugotowaną kaszą pęczak.

**K: 409,4 / B: 31,2 / T: 7,7 / W: 51,8 / F: 7,1 / WW: 5,2 / WBT: 2**





# LODY Z JOGURTU, BORÓWEK, MALIN, PŁATKÓW OWSIANYCH I SIEMIENIA LNIANEGO



- + 200 g jogurtu naturalnego
- + 50 g borówki amerykańskiej
- + 60 g malin
- + 2 łyżki płatków owsianych błyskawicznych
- + 1 łyżeczka siemienia lnianego
- + ½ łyżki miodu pszczelego lub syropu klonowego



Borówki i maliny zblenduj dokładnie z miodem lub syropem klonowym.

Pozostałe składniki wymieszaj ze sobą.

Jeśli nie masz specjalnych foremek do lodów, użyj starych kubeczków po jogurtach.

Lody włóż do zamrażalnika i czekaj, aż wszystko dokładnie się zamrozi.



Jeśli chcesz łatwo wyjąć lody z kubeczków, wystarczy zanurzyć je na chwilę w ciepłej wodzie, tak by woda nie wlała się do lodów.

**K: 153,6 / B: 6,0 / T: 4,7 / W: 20,3 / F: 4,3 / WW: 2,0 /WBT: 0,7**



# KANAPKI Z CHLEBA ŻYTNIEGO Z PASTĄ Z ŁOSOSIA I PIECZONYM CZOSNKIEM



- + 4 kromki chleba żytniego na zakwasie
- + 100 g łososia (wędzonego)
- + 1 awokado
- + 4 ząbki czosnku
- + 1 łyżka oliwy z oliwek
- + łubczyk do posypania

Główkę czosnku przekrój wzdłuż na pół, zostawiając w łupce, następnie posmaruj oliwą i piec do momentu, aż czosnek będzie miękki.

Łososia, awokado, upieczony czosnek zblenduj lub posiekaj bardzo drobno i wymieszaj wszystko ze sobą dokładnie. Posyp łubczykiem.

Posmaruj chleb.



**K: 331,1 / B: 15,1 / T: 16,0 / W: 28,7 / F: 4,8 / WW: 2,9 /WBT: 2**

---

# CUKRZYCA – CHOROBA MILIONÓW POLAKÓW

---

Ponad 415 milionów osób na świecie ma cukrzycę, a rocznie 5 milionów umiera z powodu jej groźnych powikłań. Co druga dorosła osoba nie ma świadomości, że na nią choruje. Niewłaściwie leczona jest groźna dla zdrowia i życia. W Polsce z cukrzycą żyje około 3 milionów osób.

Cukrzyca to choroba metaboliczna, którą charakteryzuje zwiększone stężenie glukozy we krwi oraz oporność na insulinę. Przewlekłe utrzymujące się zwiększone stężenie glukozy we krwi prowadzi do groźnych powikłań dotyczących m.in. układu krążenia, układu nerwowego, oczu, nerek itd. W dużej mierze można im jednak zapobiec lub opóźnić ich wystąpienie, jeśli choroba zostanie wcześniej rozpoznana i będzie skutecznie leczona.

Objawy cukrzycy to: **zmęczenie, senność, utrata masy ciała, wzmożone pragnienie, oddawanie dużych ilości moczu, zakażenia skóry, dróg moczowych i narządów płciowych, zaburzenia widzenia.**

**Cukrzyca typu 1** pojawia się najczęściej u dzieci, młodzieży i osób młodych. Bezpośrednią przyczyną tej choroby jest zniszczenie komórek produkujących insulinę w trzustce (tzw. komórek beta) przez wła-

śny układ odpornościowy chorego, dlatego choroba ta należy do grupy schorzeń autoimmunologicznych. Od chwili rozpoznania choroby leczenie wymaga stałego podawania insuliny w postaci zastrzyków podskórnych kilka razy dziennie lub w stałym wlewie za pomocą pompy insulinowej.

Leczenie insuliną w cukrzycy typu 1 jest niezbędne do przeżycia chorych. W czasach przed odkryciem insuliny (prawie 90 lat temu) dziecko z nowo rozpoznaną cukrzycą typu 1 umierało zazwyczaj w pierwszym roku choroby.

**Cukrzyca typu 2** dotyczy około 90% populacji osób z cukrzycą. Czynnikiem powodującym rozwój tego typu cukrzycy jest otyłość, a wzrost zachorowań jest związany z rozwojem cywilizacyjnym, w tym z prowadzeniem niezdrowego trybu życia. Główne czynniki ryzyka to: wiek powyżej 45 lat, otyłość lub nadwaga (BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>), cukrzyca w rodzinie, brak aktywności fizycznej, niezdrowa dieta.

Niewłaściwie leczona cukrzyca prowadzi do groźnych dla zdrowia i życia powikłań. Odpowiednie leczenie, zdrowy tryb życia i stosowanie się do zaleceń lekarza pozwalają znacznie ograniczyć ryzyko ich rozwoju.

Leczenie cukrzycy typu 2 polega na dążeniu do redukcji masy ciała poprzez ograniczenia dietetyczne i zwiększenie aktywności fizycznej oraz na podawaniu doustnych leków przeciwcukrzycowych. Po kilku latach u zdecydowanej większości chorych niezbędne jest stosowanie insuliny. W początkowym okresie podaje się ją 1–2 razy dziennie i jednocześnie kontynuuje stosowanie niektórych leków doustnych. Jednakże aby znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju powikłań cukrzycy – co jest najistotniejszym celem leczenia tej choroby – należy u każdego pacjenta ocenić także inne czynniki uszkadzające naczynia krwionośne. Oznacza to, że chorzy powinni równie intensywnie jak stężenie glukozy we krwi kontrolować ciśnienie tętnicze, stężenie cholesterolu i trójglicerydów we krwi oraz zaprzestać palenia tytoniu. Najnowsze badania naukowe potwierdzają wysoką skuteczność takiego wielokierunkowego postępowania w zapobieganiu powikłaniom cukrzycy.

## Powikłania cukrzycy

Cukrzyca może prowadzić do powstania przewlekłych powikłań związanych z uszkodzeniem różnych tkanek i narządów, co skutkuje ich nieprawidłowym funkcjonowaniem. Osoby, u których cukrzyca jest właściwie kontrolowana, mają dużą szansę na niedopuszczenie do przewlekłych powikłań.

## Jakie powikłania powoduje cukrzyca?

**Retinopatia cukrzycowa** to uszkodzenie siatkówki oka. Najbardziej skrajną postacią powikłań ocznych jest ślepota.

**Neuropatia cukrzycowa** jest uszkodzeniem układu nerwowego. Jedną z najczęstszych jej postaci jest tak zwana polineuropatia cukrzycowa z dość charakterystycznymi objawami, np. drętwieniem, zaburzeniem czucia, uczuciem bólu lub parzenia stóp i rąk. Innym rodzajem neuropatii cukrzycowej jest neuropatia autonomicznego układu nerwowego odpowiadającego za pracę większości narządów i układów organizmu człowieka. Objawy tego rodzaju neuropatii to: zaburzenia pracy serca, nieprawidłowości ciśnienia tętniczego (brak obniżenia ciśnienia w nocy), zaburzenia pracy przewodu pokarmowego (zaparcia, biegunki, zgaga), zaburzenia erekcji.

**Nefropatia cukrzycowa** to uszkodzenie funkcji nerek prowadzące do ich niewydolności i konieczności leczenia dializami lub przeszczepem nerki.

**Zespół stopy cukrzycowej**, czyli zaburzenie unerwienia i – w mniejszym stopniu – ukrwienia stóp może doprowadzić do deformacji, mikrourazów, trudno gojących się owrzodzeń i infekcji tkanek głębokich stopy, a w ostateczności do martwicy.

## Cukrzyca jest najczęstszą przyczyną nieurazowych amputacji stóp.

**Choroba wieńcowa serca i zawał serca** to najczęstsze przyczyny zgonów chorych na cukrzycę. Wielu chorych z cukrzycą nie przeżywa pierwszego zawału serca. Choroba niedokrwienna ośrodkowego układu nerwowego jest jedną z **przyczyn udarów mózgu**.

---

# KOALICJA NA RZECZ WALKI Z CUKRZYCĄ

---

Koalicja Na Rzecz Walki Z Cukrzycą jest organizacją powołaną w kwietniu 2009 roku z inicjatywy Instytutu Praw Pacjenta I Edukacji Zdrowotnej i ks. dr Arkadiusz Nowaka w celu edukacji oraz zwiększenia świadomości społecznej dotyczącej cukrzycy w Polsce.

Koalicja reprezentuje największe polskie organizacje podejmujące pracę na rzecz osób chorych na cukrzycę: Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Polską Federację Edukacji w Diabetologii, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Dziennikarski Klub Promocji Zdrowia, Ogólnopolską Federację Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Cukrzycę, Fundacja Cukierkowo, Towarzystwo Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą. Koalicję wspierają

także miesięcznik „Diabetyk” oraz portal [www.mojacukrzyca.org](http://www.mojacukrzyca.org).

Intencją koalicjantów jest, aby poprzez zakrojone na szeroką skalę działania edukacyjne w ramach kampanii „Cukrzyca – więcej niż cukier”, „Menu dla diabetyka” oraz „Listopad miesiącem walki z cukrzycą” aktywnie wpływać na zwiększanie świadomości społecznej w zakresie cukrzycy, zmienić upraszczające podejście do choroby, a także uświadomić jej interdyscyplinarny charakteru i współzależność z prowadzonym stylem życia. Radę programową Koalicji tworzą m.in. ks. Arkadiusz Nowak (Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej) oraz prof. dr hab. n. med. Leszek Czupryniak (prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego).

---

Podane przy przepisach wartości są przeliczone dla jednej porcji dania

## Wyjaśnienie skrótów:

K – kalorie  
B – białko  
T – tłuszcz  
W – węglowodany

F – błonnik  
WW – wymienniki węglowodanowe  
WBT – ?

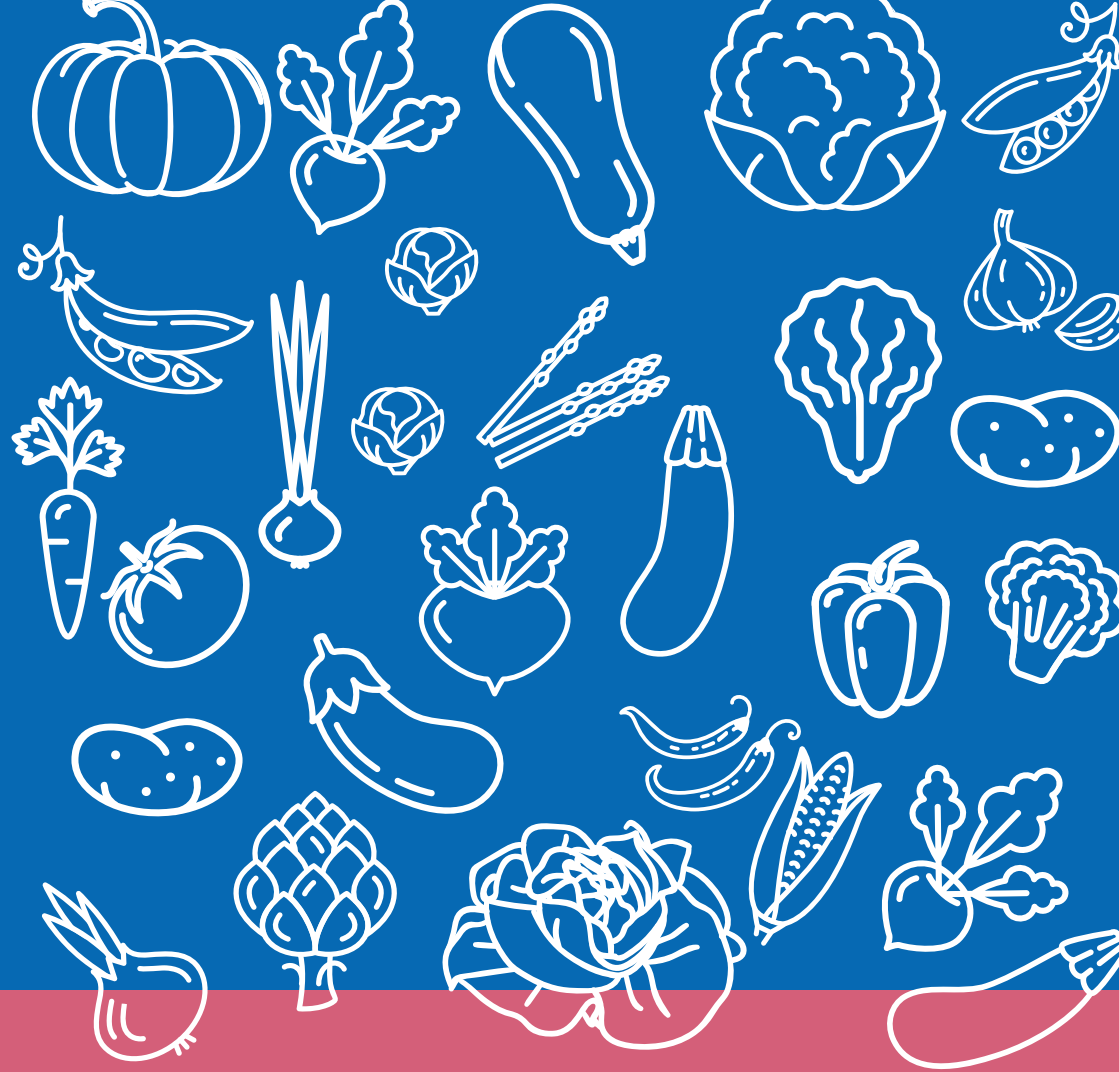
PODZIĘKOWANIA ZA POMOC W REALIZACJI:

- + Centrum „Smak Kariery” ([www.smakkariery.pl](http://www.smakkariery.pl))
- + Patryk Dobrzelał (@patrykdobrzelałwood)

---

**Produkcja i kreacja:** Agencja Soy Capitan – Przemek Czerski & Klaudia Czerska  
**Fotografia:** Mariusz Sierńko  
**Scenografia:** Vera Kobylińska  
**Chef kuchni:** David Gaboriaud  
**Chef kuchni:** Jagna Niedzielska  
**Stylizacje potraw:** Jakub Mikołajczak  
**Projekt publikacji:** Kobieta graficzna Luiza Sucharda

---



[www.menudiabetyka.pl](http://www.menudiabetyka.pl)