



Imate sladkorno bolezen tipa 2 in vam zmanjkuje idej, kaj vključiti v svoj jedilnik?

Prilagodite jedilnik svojim željam in potrebam ter obiščite spletni portal
Pomurskega društva za boj proti raku
<http://rak-ms.si/pages/lahko-jem.php>.

V knjižici **Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2**
smo za vas pripravili ideje za sestavo uravnoteženih jedilnikov
in recepte za okusne in zdrave jedi.

Primeri sestavljanja glavnega obroka

Piščančja obara

Ajdov kruh

Sladica z malinami





Piščančja obara

1/2 piščanca (približno 80 dag)
15 dag korenčka
15 dag rumene kolerabe
15 dag pora
10 dag zelene
10 dag peteršiljevega korena
1 čebula
3 stroki česna
3 žlice olja
popper v zrnu, lovor, timijan, majaron
kis, sol
1 žlica moke, škroba ali riževe moke

Piščancu odstranite kožo ter ga razrežite na manjše kose. Prav tako narežite zelenjavo. Na olju popražite meso, dodajte zelenjavo in začimbe ter prilijte vodo. Ko je jed kuhana, jo zgostite s podmetom iz žlice moke in dl vode. Okisajte po okusu. Na koncu obaro obilno potresite s sesekljanim peteršiljem.

Na osebo približno:

375 kcal,
49 g beljakovin,
15 g ogljikovih hidratov,
13 g maščob,
3 g nasičenih maščobnih kislin,
0 mg holesterola,
5 g vlaknin.



Vir: B. Belović, R. Poličnik. Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2.

Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku: RKS Območno združenje Murska Sobota, 2018.

<http://rak-ms.si/pages/lahko-jem.php>

Založnika: Pomursko društvo za boj proti raku, RKS Območno združenje Murska Sobota.

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt/program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.