

Ingyenes Cukorbeteg Mintaétrend

A részletes cukorbeteg mintaétrendből megismerheted, hogy hogyan néz ki egy cukorbeteg egészséges étrendje egy hétre. Ha végigolvasod, tudni fogod, hogy milyen finom, változatos és laktató ételekkel lehet feltölteni egy ilyen rendkívül szigorú szabályokra épülő étrendet is.

Tudjuk, hogy első látásra nagyon nehéznek és macerásnak tűnik az, hogy számolgotnod kell a szénhidrátokat. Sajnos ez a cukorbetegség természetes velejárója.

Eddig talán azt sem tudtad, hogy mi fán terem a szénhidrát, most meg már nem csak azt kell tudnod, hogy Te mennyit ehetsz belőle, hanem hogy mikor, milyen típusúakat. Ha túl vagy az első sokkon, akkor van 2 jó hírünk is a számodra.

- Az első, hogy ezt nagyon hamar meg tudod tanulni. Pár hét, és már ránézésre megmondod, hogy melyik alma 150 gr, és abban mennyi szénhidrát van.
- A másik jó hírünk, hogy ezzel az étrenddel ugyanolyan finomakat tudsz enni, mint eddig, változatosan, és ráadásul Te leszel a legegészségesebb a környezetemben.

Viszont egy dolgot fontos tisztázni. Természetesen mindenkinek más az ideális szénhidrát bevitel. Sőt, ugyanannak az embernek is más lehet, attól függően, hogy éppen milyen napja van. Sportolt, ült egy irodában, vagy egész nap jöttment, esetleg sokáig fent maradt. Éppen ezért nincs egy fix recept/szénhidrát mennyiség, amit mindenkire rá lehetne húzni. Ha egy ház berendezéséről kellene dönteni, mindegy, hogy melyik két embert választanánk ki, biztosan mindig különböző lenne. Éppen ezért ebben sem tudunk egyezni. A szénhidrátok mennyiségét, és van, ahol a típusait is, személyre kell szabni!

Ebben az esetben az étrend egy 55 éves, könyvelő foglalkozású nőnek készült, akinél 2-es típusú cukorbetegséget állapítottak meg. Szerencsére gyógyszerről itt még szó sem volt, az orvos is egyetértett abban, hogy először az étrendjén kell változtatni. Itt még sajnos mozgást nem tudott beiktatni a Páciens.

Inkább a délelőtti folyamán éhesebb, ezért nem egyezik a tízórai és az uzsonna mennyisége. Vannak olyan esték, amikor sokáig fent van, ilyenkor utóvacsorát is eszik, a vacsorából levonva a szénhidrát mennyiséget. Összesen 180 gr szénhidrátot eszik egy nap.

Ez csak egy minta hét. Az ételek ötletet adhatnak, de ezek a szénhidrát mennyiségek nem jók mindenkinek. Az Ügyfél itt minél változatosabb ételeket szeretett volna. Természetesen 1 nap többször is ismételhető.

Hétfő	
7:30 – Reggeli:	Mandulás zabkása (55 gr zabpehely; víz/unsweetened mandulatej/kókusztej, mandula, fahéj, eritrit)
10:00 – Tízórai:	Cottage cheese (125 gr), Korpvit keksz (6 db)
13:00 – Ebéd:	Zöldséges csirkemell bulgurral (120 gr csirkemell, 70 gr bulgur szárazon mérve, 100 gr cukkíni, 100 gr brokkoli, só, bors, olívaolaj)
16:00 – Uzsonna:	Meggyes smoothie (2 dl tej, 16 szem=80 gr meggy)
19:00 – Vacsora:	Körözött (50 gr túró, 50 gr kefir, só, bors, kömény, 10 gr lilahagyma), rozskenyér (100 gr) zöldpaprika (1 db)

Kedd	
7:30 – Reggeli:	Avokádókrémes-sonkás tortillatekercs (75 gr avokádó, 1 db teljes kiőrlésű tortilla, 2 szelet sonka, 1 nagyobb db paradicsom, só, bors)
10:00 – Tízórai:	Zab muffin (17 gr hajdinaliszt, 7 gr rizsliszt, 6 gr kölesliszt, 1 gr lenmagpehely, 1,5 gr útifűmaghéj, 1 gr porélesztő, 2 szem olívbogyó, 2 gr olívaolaj, só, bazsalikom, 40 ml víz)
13:00 – Ebéd:	Pulykás-zöldséges nyárs tzatzikis barna rizzsel (80 gr pulykamell filé, 100 gr joghurt, 1 gerezd fokhagyma, 100 gr kígyóborka, 65 gr barna rizs szárazon mérve, 100 gr padlizsán, só, bors, olívaolaj)
16:00 – Uzsonna:	Kölesgolyó (25 gr)
19:00 – Vacsora:	Lazacos csicseriborsó-saláta (80 gr lazac, 130 gr konzerv csicseriborsó=50 gr száraz csicseriborsó, 1 db paradicsom, fokhagyma, só, bors, olívaolaj)
22:00 – Utóvacsora:	Sült karfiol (250 gr karfiol, 1 csapott teáskanál teljes kiőrlésű liszt, kevés reszelt sajt)

Szerda	
7:30 – Reggeli:	Rukkolás-tojásrántotta (20 gr rukkola, 2 db tojás), rozskenyér (Jókenyér, 85 gr), paradicsom (1 nagyobb db)
10:00 – Tízórai:	Gullon Tradizionale Élelmi rostban gazdag diabetikus keksz (3,5 db keksz)
13:00 – Ebéd:	Csirkés-kókusztejes kuskuszsaláta (80 gr csirkemell, 1 dl unsweetened kókusztej, 100 gr kaliforniai paprika, 100 gr sárgarépa, 55 gr kuskusz szárazon mérve, só, bors, olívaolaj)
16:00 – Uzsonna:	Alma (1 nagyobb db alma=200 gr)
19:00 – Vacsora:	Gyros (1 db teljes kiőrlésű pita, 40 gr csirkemell, 1 db közepes paradicsom=100 gr, 100 gr kígyóborka, 150 gr joghurt, 35 gr kukorica)

Csütörtök	
7:30 – Reggeli:	Sonkás-sajtos (2 szelet sonka, 2 szelet sajt) szendvics (Jókenyér: rozskenyér 85 gr), zöldpaprika (1 nagyobb db)
10:00 – Tízórai:	Házi müzli szelet (20 gr banán, 25 gr zabpehely, 8 szem meggy=40 gr, 10 gr szezámmag)
13:00 – Ebéd:	Pulykamell szelet bolognai raguval, reszelt sajttal, durum tésztával (100 gr pulykamell filé, 30 gr reszelt sajt, 100 gr sűrített paradicsom, 55 gr durum tészta szárazon mérve, só, bors, oregánó, bazsalikom, 20 gr vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma)
16:00 – Uzsonna:	Körte (1 kicsi db körte)
19:00 – Vacsora:	Lencsefőzelék (65 gr száraz vörös lencse, 1 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt, olívaolaj, só, bors, babérlevél, citromhéj, 20 gr vöröshagyma, fűszerpaprika)

Péntek	
7:30 – Reggeli:	Halkrém (150 gr tonhal, 40 gr light majonéz, só, bors, 1 kiskanál citromlé) Rozskenyér (Jókenyér, 70 gr), Retek (6 közepes db)
10:00 – Tízórai:	Zöldségchips (38 gr Eat Real Lentil Chips)
13:00 – Ebéd:	Cukkinis kölestabbouleh (100 gr cukkini, 20 gr vöröshagyma, 100 gr paradicsom, 75 gr köles szárazon mérve, 10 gr tökmag, 1 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál citromlé, só, bors, olívaolaj, petrezselyem, 1 kiskanál tahini)
16:00 – Uzsonna:	Szilva (6,5 db szilva=180 gr)
19:00 – Vacsora:	Görögsaláta (100 gr paradicsom, 100 gr kígyóborka, 4 levél fejes saláta, 10 szem olívbogyó, oregánó, bazsalikom), Rozskenyér (80 gr)
22:00 – Utóvacsora:	Zöldfűszeres zabkása (23 gr zabpehely=1,5 evőkanál, víz, oregánó, bazsalikom, kevés reszelt sajt)

Szombat	
7:30 – Reggeli:	Ricottás-spenótos (50 gr ricotta, 50 gr spenót, 1 gerezd fokhagyma, só, bors) meleg szendvics (Jókenyér: Rozskenyér 85 gr) Kígyóborka (100 gr)
10:00 – Tízórai:	Zellerszár mogoróvajjal (55 gr mogoróvaj, 1 szál zellerszár) Abonett (4 db)
13:00 – Ebéd:	Csirkés-hajdinás padlizsánsaláta (100 gr csirkemell, 75 gr hajdina, 200 gr padlizsán, só, bors, olívaolaj)
16:00 – Uzsonna:	Gyümölcsös túrókrém (150 gr túró, 100 gr fekete áfonya)
19:00 – Vacsora:	Töltött padlizsán (200 gr padlizsán, 1 közepes db paradicsom, 1 gerezd fokhagyma, 45 gr barna rizs, olívaolaj, kevés reszelt sajt, só, bors)

Vasárnap	
7:30 – Reggeli:	Fűszeres-grillezett gombaszletek (150 gr csiperke gomba, só, bors, olívaolaj), Rozskenyér (Jókenyér, 85 gr)
10:00 – Tízórai:	Szeletelt répa zöldfűszeres mártogatóssal (150 gr joghurt, 200 gr sárgarépa, só, bors, oregánó, bazsalikom)
13:00 – Ebéd:	Aszalt paradicsomos-zöldpestós rizottó (25 gr aszalt paradicsom, 30 gr zöldpestó, 50 gr basmati rizs, só, bors, olívaolaj)
16:00 – Uzsonna:	Zabkorpás gyümölcsjoghurt (10 gr zabkorpá, 125 gr joghurt, 70 gr málna)
19:00 – Vacsora:	Hortobágyi zabpalacsinta (125 gr csirkemell, 1 db tojás, 60 gr zabpehely, víz, 100 ml kefir, 20 gr vöröshagyma, só, bors, fűszerpaprika, olívaolaj)

Na és most hogyan tovább?

- Nem tudsz ilyen gyakran sütni-főzni otthon?
- Nem szereted a zellerszárat?
- Fogalmad nincs, hogy mit jelentenek ezek a mennyiségek és abban se vagy biztos, hogy neked pontosan mennyire lenne szükséged?

Ha kíváncsi vagy, hogyan tudsz ebből a mintaétrendből egy saját, személyre szabott étrendet varázsolni, akkor [KATTINTS IDE](#), készültünk egy kis meglepetéssel Neked!

18 kiegészítő cikk a cukorbetegségről, hogy Te is szakértővé válhass!

A 18 kiegészítő cikket úgy állítottuk össze, hogy minél többen megtalálhassák azt, amire kíváncsiak. A cikkeket 3 nagy csoportba sorolhatjuk az alábbi csoportosítás szerint:

A cukorbetegség megelőzése, okai, jelei és tünetei

- [A cukorbetegség első jelei](#)
- [Az 1-es típusú cukorbetegség speciális tünetei](#)
- [A cukorbetegség legfőbb tünetei gyerekeknél](#)
- [A cukorbetegség tünetei nőknél](#)
- [A cukorbetegség tünetei férfiaknál](#)
- [A cukorbetegség bőrtünetei](#)
- [Mitől alakul ki a cukorbetegség?](#)
- [A terhességi cukorbetegség megelőzése](#)



A cukorbetegség és a táplálkozás közvetlen kapcsolata

- [Szénhidrát táblázat cukorbetegeknek](#)
- [Mit nem ehet egy cukorbeteg?](#)
- [Milyen gyümölcsöt ehet egy cukorbeteg?](#)
- [Cukorbetegként honnan tudok ételt rendelni?](#)



A cukorbetegség egészséges kezelése és gyógyítása

- [Finom receptek inzulinrezisztenseknek és cukorbetegnek](#)
- [A cukorbetegség következményei](#)
- [A cukorbetegség és a sport kapcsolata](#)
- [A cukorbetegség gyógyítása gyógynövényekkel](#)
- [A cukorbetegség gyógyszerei](#)
- [Az 1-es típusú cukorbetegség gyógyítása](#)

5 pszichológiai trükk, amivel egy életre búcsút inthetsz a félbehagyott diétáknak

*Most megmutatjuk Neked, milyen megközelítéssel, azaz milyen tudatállapottal érdemes elkezdni egy életmódváltást és mi a legfőbb oka annak, amikor valaki feladja a diétázást. **Miért hagy fel az emberek nagy része a diétával, amibe belekezdett?***

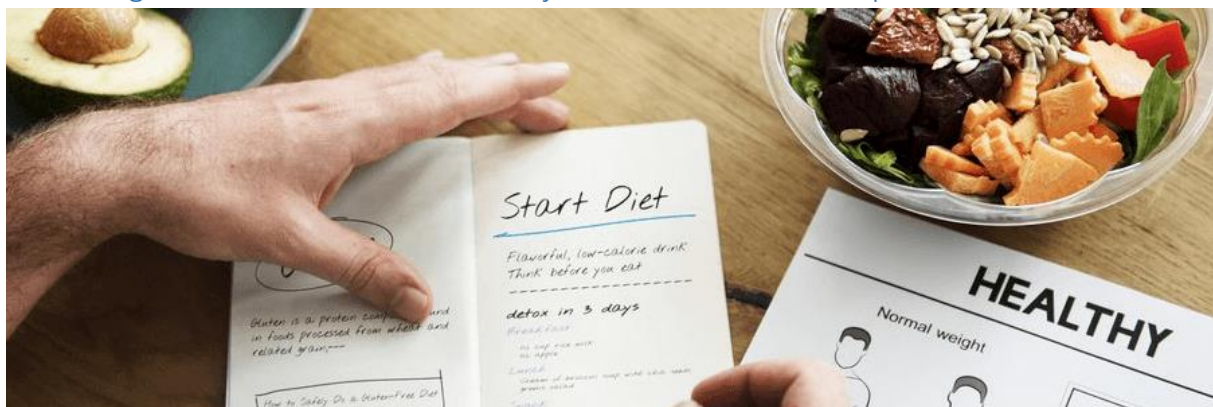
Talán már Veled is előfordult, hogy belevágtál egy fogyókúrába vagy diétába és nem tudtad végig vinni azt. Szeretnénk ezen a ponton megnyugtatni Téged, **szerintünk nem benned van a hiba**, csupán eddig nem megfelelően próbálkoztál.

Tapasztalataink szerint ennek a legfőbb oka a következő:

Nem megfelelő fókusz és hozzáállás.

Ha egy fogyókúra csak diéta marad, abból nem tanulsz, azt nem tudod más élethelyzetekre alkalmazni. Szabályok sorait látod, de nem egy jó fajta gondolkodásmódot tanít és nem a helyes életmódhoz segít hozzá.

Ahhoz, hogy tényleges és hosszú távú változás állhason be, a korábbiaktól eltérő szemüvegen keresztül kell szemlélni saját szervezetünket és táplálkozásunkat.



Meggyőződésünk, hogy egy rövid konzultáció és egy 30 napos étrendet tartalmazó száraz excel tábla az e-mail postafiókban aligha jelent majd valódi megoldást azok számára, akik akár saját döntésükből, akár egészségügyi okokból kényszerülnek valamilyen étrend tudatos követésére.

A dietetikai tanácsadás nálunk két 60 perces alkalomból áll, és a tanácsadást követően is folyamatosan a rendelkezésedre állunk majd, akár találkozni szeretnél velünk, akár csak egy gyors kérdésed van, amit feltennél telefonon.

Rendkívül fontosnak tartjuk azt, hogy munkánk során ügyfeleink étrendjén felül a gondolkodásmódjukat is átalakítsuk, és olyan gondolatcsírákat ültessünk el a fejekben, amik később

építő jellegű, pozitív gondolatokká, ezt követően jó döntésekké és végül egy teljesen új, boldog és egészséges életté alakulnak át.



Ez a mi felelősségünk, ez jelenti számunkra a valódi sikert és összességében ez különböztet meg minket versenytársainktól.

Előfordult már Veled, hogy egy nagy horderejű változást nagyon nehezen éltél meg?

Lehet ez egy hosszú utazás, egy fájdalmas szakítás vagy éppen egy munkahelyváltás is. Attól függetlenül, hogy milyen állapotot hagytál magad mögött és hova érteztél a változás után, akármennyire is átrágtad magadat azon, hogy ez most egy „racionális” és „jó” döntés, bár az eszeddel tudtad, de mégsem sikerült úgy érezned magad és a szerint cselekedned.



A változás nem könnyű, mindig valamilyen instabilitást, azaz a megszokottól eltérőt jelez és az agyunk ezt legtöbbször nem veszi jó néven. Viszont elkerülhetetlen, hiszen alkalmazkodnunk kell a világhoz és az élethelyzeteinkhez.

Mindig könnyebb valami megszokottban benne maradni, mert ha az nem is jó, de legalább kiszámítható és ismert. Az agyunk ezáltal úgy érzékeli, hogy nagyobb biztonságot jelent számunkra, ha benne maradunk, mintha kilépünk belőle.

Az életmódváltás elnevezés is önmagában hordozza azt, hogy változáson kell átesnie az embernek. Akármennyire is nemes, pozitív és szép ez a cél, az agyad mindent el fog követni annak érdekében, hogy megmaradj a jelenlegi „jól bevált” szokásaidnál.

Nagyon fontos feladatod folyamatosan ébernek maradni, felismerni és tudatosan, makacs módon nem figyelembe venni ezeket a jeleket. Megtalálni ebben az egyensúlyt, hogy ne legyél magaddal ítélkező, de mindig törekedj a fejlődésre.

Ez nagyon nehéznek tűnik... Mi ennek az értelme?

Pontosan ebből az ellenállásból lehet óriási fegyvert és előnyt kovácsolni!

Amint elkezded felvenni az új szokásaidat, és levetkőzöd azokat, amikre többé nincs szükséged, érezni fogod a kihívásait. Először nem lesz könnyű, hiszen az első lépések mindig nehezek, elbizonytalanítóak, de kezd apró célkitűzésekkel és azoknak a sikere tovább fog lendíteni téged. Ne rögtön akarj mindent megváltoztatni, hanem lépésről lépésre, és örülj, ha valamit már sikerült máshogy csinálnod, mint tegnap!

Ennek a stratégiának köszönhetően, ahogy telnek a napok és a hetek, egyre kevésbé lesz megerőltető és egyre inkább azt fogod érezni, hogy „nem értem, eddig miért nem ment ez ilyen könnyen”.

Meg kell tanítanod az agyadat arra, hogy ezek az új szokások mostantól a mindennapjaid szerves részévé válnak majd, és ezt követően valami csodálatos dolog fog történni:



Egyre könnyebb és könnyebb lesz minden, ami eleinte nehézkesen ment, sőt! Az egész helyzet megfordul és az agyad egy pontot követően az egészségtelen táplálkozást fogja elutasítani, egész egyszerűen azért, mert megszokja az új életmódodat, amihez képest a korábbi rossz szokásaid változást, instabilitást jelentenek majd. Sőt, egy idő után motiválni is fog az a sikerélmény, amivel le tudtál mondani egy korábbi rossz szokásodról és a büszkeség érzése tovább hajt majd.

Így tehát az a nehézség, ami az életmódváltás kezdeti időszakában ellenségként lép fel ellened, ha elég kitartó és makacs vagy, idővel a legjobb barátod lesz és az egykori kisördög a válladon átalakul egy olyan kisangyallá, aki életed végéig vigyáz majd rád és a helyes úton tart.

[Nem szabad óriási mértékű, drasztikus változásokra gondolnod...](#)

Mi történik általában akkor, ha egy óriási kihívásként vagy elérendő célként kezdesz bele egy 90 napos diétába vagy mondjuk abba, hogy 2 hónap alatt 15 kg-ot fogj?

Sokszor ezek az óriási célok ahelyett, hogy motiválnának minket, egyszerűen felénk magasodnak és eltakarják valódi vágyainkat, illetve azt az alapvető motivációt, ami miatt legelőször belevágtunk. Illetve, ha nem sikerül minden előírást betartani és megcsúszunk a keretekkel, akkor nem tudjuk, hogyan korrigáljuk és csalódunk a rendszerben és magunkban is.



A Mount Everestet sem egy menetben mászzák meg a hegymászók, hanem szépen sorban, táborról táborra haladnak. Az ő kedvük is elég hamar elmenne, ha már az alaptáborban a csúcsra fókuszálnának, mindig csak a következő állomás a cél és végül ezért képesek felérni a csúcsra.

20 kilót fogyni nagyon nehéz és embert próbáló feladat. Ezzel szemben 1 kilót fogyni adott idő alatt és ezt annyi ideig folytatni, amíg elérjük a kívánt súlyt már egy sokkal beláthatóbb és felemelőbb kihívás bárki számára.

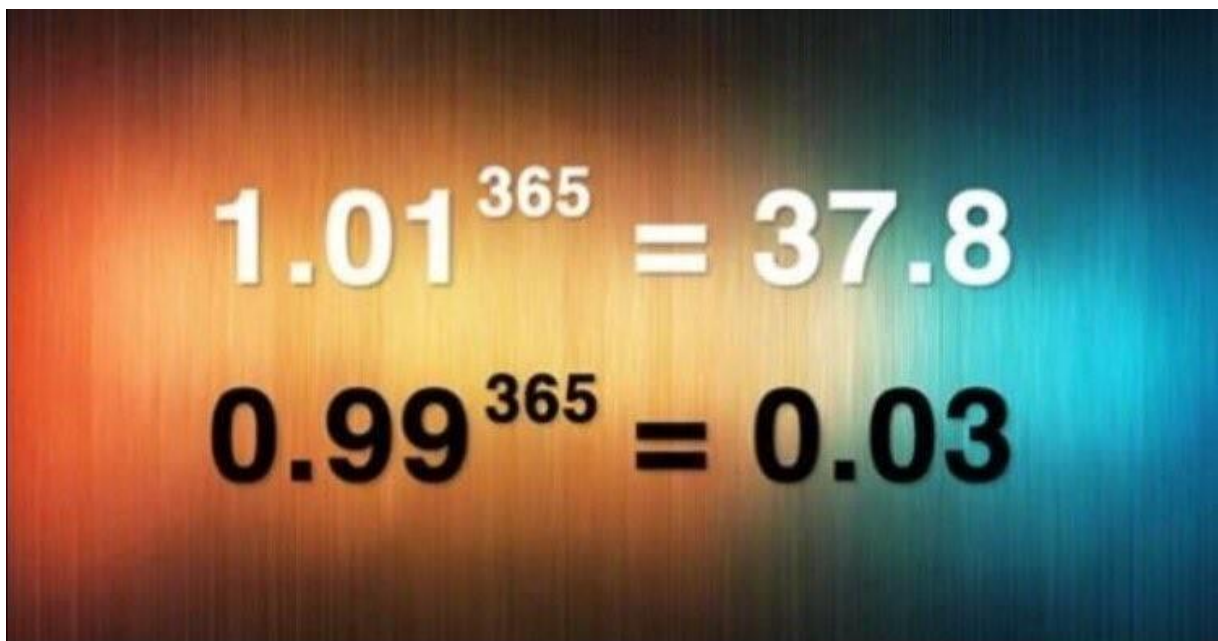
Ha csak egy dolgot viszel el tőlünk a mai napon, akkor ez legyen az:

Vegyünk egy 365 napból álló évet és két különböző embert. Kettőjük közül az első egy picit elhanyagolja a táplálkozását, a másik pedig egy picit odafigyel rá. Ebből fakadóan szinte alig van kézzelfogható különbség a két ember táplálkozása között.

Az első ember eredményességét a **0.99**, a másodikét pedig az **1.01** szimbolizálja.

Csupán 0,02, azaz két század a különbség kettejük eredménye között, ha egy napot vizsgálunk. Mi történik akkor, ha egy egész éves távlatot, azaz 365 egymást követő napot veszünk figyelembe?

Az eredményeik hatványozottan épülnek egymásra:



Jól látod. Csupán **0,02** nagyságú eltérés egy év alatt **1260-szoros különbséget eredményezett**. Ha ezt megérted, egy óriási lépéssel kerülsz közelebb céljaid felé.

A következő egy év így is, úgy is el fog majd telni. A jó hírünk viszont az, hogy kezdedben van a döntés, hogy mihez kezdesz ezzel az idővel. Pontosan tudjuk, hogy milyen félelmek és kérdések kavarognak most a fejedben, hiszen rengeteg embert végig kísértünk már ezen az ösvényen.

Mi örülnénk, ha Te lennél a következő.

Szeretnénk szívből gratulálni Neked, hogy végigolvastad az egész doksit!

Ha kíváncsi vagy, hogyan lesz egy ilyen mintaétrendből egy saját, személyre szabott, egyéni étrended, akkor **KATTINTS A LENTI GOMBRA!**

SZEMÉLYRE SZABOTT, EGYÉNI ÉTRENDET SZERETNÉK

