

• DITA E GJASHTË

Mëngjesi: 1 riskë bukë thekre

1 vezë e plotë + 1 e bardhë e vezës, omlet me spinaq të grirë

3 kokrra ullinj

1 çaj hibiskus pa sheqer

Paradite: 150 ml jogurt pa yndyrë + 1 lugë gjelle fara chia

Dreka: Sallatë me domate, qepë, specë, kastravecë, 1 lug çaji vaj ulliri, uthull molle 1 rrishtë bukë thekre

1 pjatë mesatare gjellë lakër me mish viçi pa dhjam 80 gram

Pasdite: 1 mollë e vogël + 1 çaj sherebele

Darka: 1 pjatë me sallatë: marule, kastravecë, qepë pranverore, uthull molle, 1 lugë gjelle vaj ulliri

1 patate mesatare (100 -120 gram) e ëmbël e zier vetëm me ujë dhe kripë

OSE

120 gram fasule të ziera

Pasdarke: 1 kivi / ose 4-5 copa pjepër, jo shumë i pjekur + 1 çaj kamomili pa sheqer

• DITA E SHTATË

Mëngjesi: 1 kastravec i vogël, i freskët

1 rrishtë bukë thekre

1 pjatë supë me perime (brokoli, 1/2 karrotës, qepë, specë ose me domate, qepë,

specë), 1 lugë gjelle vaj ulliri

Paradite: 20 gram djathë

6 kokrra ullinj

5 kokrra lajthija

1 çaj hibiskus pa sheqer

Dreka: 1 domate e freskët e prerë në rriskë +

1 lugë çaji fara luledielli

Një copë pite me spinaq (120 gram), nga mielli integral

Pasdite: 1 gotë ujë ku kemi shtrydhur 1 limon 1 mollë

1 jogurt të vogël 125 ml

Darka: Sallatë me domate, qepë të kuqe, kastravecë, specë, 2 kokrra ullinj, 1 lugë gjelle vaj ulliri, lëng limoni

100 gram kërpudha shampinjon të pjekura në furrë me pak vaj ulliri OSE kërpudhat mund t'i zëvendësoni me 100 gram lakra të bardha ose të gjelbra të gatuara në avull

1 rrishtë bukë thekre

Pasdarke: ½ portokall (ose 1 mandarinë) ose gjysmë dardhe + 1 çaj bliri pa sheqer

Ushqimet të cilat nuk rekomandohen tek personat me diabet:

- Mielli i bardhë
- Orizi i bardhë
- Mishi i kuq me dhjamë
- Çokollatat
- Grisinat
- Ëmbëlsirat
- Brumërat
- Alkooli
- Margarina
- Yndyrat
- Bulmeti me yndyrë
- Vaji i misrit
- Pijet e gazuara
- Pijet me sheqer

Disa këshilla të rëndësishme për personat me diabet:

- Sipas rekomandimeve të shumicës së specialistëve dhe organizatave shëndetësore, darka duhet të konsumohet disa orë para se të shkohet në shtrat, zakonisht rreth 3-4 orë përpara gjumit. Kjo i lejon trupit të përdorë energjinë dhe të parandalojë rritjen e papritur të sheqerit në gjak gjatë natës, p.sh. nëse biem të flemë në orën 22:00 darkën si racion të fundit e konsumojmë në orën 18:00-19:00, kurse PASDARKA duhet të konsumohet 1-2 orë para gjumit.

- Kumbullat ngjyrë vjollce të thara diabetikët mund t'i konsumojnë për mesvakt, por jo më shumë se 4-5 copa. Mund t'i konsumojnë edhe të ziera si kompot, pa i shtuar sheqer.

- Personat me diabet mund të konsumojnë deri në 2 hurma në ditë, si mesvakt.

Rekomandohet të konsumohen së bashku me 5-6 kokrra bajame, sepse bajamet e ngadalësojnë lirin e vrullshëm të sheqerit nga hurmat.

- **ECJA** është aktivitet i shkëlqyer për personat me diabet, sepse:

- Rregullon nivelin e sheqerit në gjak
- Përmirëson shëndetin e zemrës
- Ndihmon në menaxhimin e peshës trupore
- Përmirëson ndjeshmërinë ndaj insulinës
- Redukton stresin



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SHËNDETËSISË



Aktiviteti është mbështetur me asistencë teknike nga Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim (SDC) në Kosovë përmes projektit Shërbimet Shëndetësore të Integruara (IHS)

DIETË 1200 kalori

Për persona me diabet dhe mbipeshë dhe me aktivitet të ulët fizik

Ushqimet e rekomanduara

- Qumësht pa yndyrë
- Kos pa yndyrë
- Djath pa yndyrë
- Mollët e gjelbra dhe mollët e kuqe
- Perimet me gjethe të gjelbra, si: spinaqi, marulet, rukola
- Grejpfruti
- Portokalli
- Farat chia, liri, kungulli, luledielli
- Arrat, lajthitë, bajamet
- Fasulet
- Bizelet
- Buraniat
- Qiqrat, leblebijat
- Thjerrëzat
- Kikirikët
- Tërshëra
- Avokado
- Brokoli
- Domatet
- Patatet e ëmbla
- Karotat
- Qershinë
- Mishi i pulave pa lëkurë
- Mishi i quranit pa lëkurë
- Vezët
- Peshku
- Vaji i ullirit
- Gjalpë kikiriku
- Kanella rekomandohet t'i shtohet çajërave
- Buka integrale

• DITA E PARË

Mëngjesi: 1 copë djathë taze (freskët) 50 gram
30 gram bukë thekre
150 ml jogurt pa yndyrë
½ lugë fara chia në jogurt
Paradite: 1 mollë e gjelbër + 1 çaj të hithrave pa sheqer
Dreka: 1 pjatë sallatë me domate, qepë, specë, kastravecë, vaj ulliri
1 rriskë bukë thekre
1 pjatë supë me perime sezonale (pa patate)
90 gram mish pule pa dhjam
Pasdite: 1 portokall
1 copë e vogël çokollatë e zezë 5 g (minimum 70% kakao)
Në vend të çokollatës mund të konsumohen 3 kokrra bajame
1 çaj sherebele pa sheqer
Darka : Gjysmë domate +
Supë me oriz integral dhe spinaq
2 lugë gjelle oriz integral i zier
1 gotë spinaq i freskët i grirë
½ qepës mesatare e grirë
1 thelb hudhre i grirë
1 lugë çaji vaj ulliri
2 gota ujë
Lëng limoni, kripë, piper i zi/ sipas shijes
Pasdarke: 15 kokrra bajame + 1 çaj bliri pa sheqer

• DITA E DYTË

Mëngjesi: 1 rriskë bukë thekre (30 gram)
1 vezë fshati e zier
1 lugë ajvar
5 kokrra ullinj
1 çaj mente pa sheqer

Paradite: 1 mollë e vogël
1 lugë gjelle fara kungulli
1 tas i madh çaj hibiskus pa sheqer
Dreka: 1 sallatë me lakër, kastravecë, ½ karotës, vaj ulliri, lëng limoni
1 rriskë bukë thekre
1 pjatë mesatare me fasule gjellë (150 gram)
Pasdite: 150 ml jogurt pa yndyrë
Darka: 1 rriskë bukë thekre
1 pjatë supë me perime (brokoli, kungull, selino, specë) dhe mish pule
Supën mund ta përgatitni edhe me perime të tjera sezonale vendore/jo patate
Pasdarke: 1/2 grejpfrut
10 kokrra fëstëkë
1 çaj kamomili pa sheqer
OSE
½ e një banane të vogël

• DITA E TRETË

Mëngjesi: 150 mililitra jogurt pa yndyrë
1 lugë gjelle tërshërë
1 lugë gjelle aronia të thara
1 lugë çaji fara chia
1 lugë çaji kanellë
½ e mollës së grirë
1 lugë çaji lëng limoni OSE
150 ml kos natyral ose gjizë e holluar (pa yndyrë ose e ulët në yndyrë)
1 lugë gjelle miell misri ose bollgur
½ banane e pjekur mirë (ose mollë e zakonshme)
1 lugë çaji fara liri
Pak kanellë pluhur (opsionale)
1 lugë çaji uthull molle ose lëng limoni (për shije dhe ndihmesë në kontroll të glukozës)
Ujë për ta holluar nëse është shumë e trashë

Paradite: 1 mollë e gjelbër + 1 çaj kantarioni pa sheqer
Dreka: 1 sallatë me rrepanë të kuq, specë të kuq, qepë të kuqe, uthull molle, 1 lugë gjelle fara luledielli, vaj ulliri
1 pjatë e vogël oriz integral me spinaq, bizele
Pasdite: ½ e bananes + 10 bajame + 1 çaj majdanozi pa sheqer
Darka: Gjysmë domate
1 rriskë bukë thekre
Supë me mish pule
Pasdarke: Gjysmë ftoi ose një frut tjetër sezonal p.sh. 15 qershi
thelpinjtë e 5 arrave

• DITA E KATËRT

Mëngjesi: 1 rriskë bukë thekre
1 vezë fshati e zier
180 ml jogurt pa yndyrë + ½ lugës së çajit kanellë
Paradite: ½ e mollës + 6 kokrra lajthia + 1 çaj bliri pa sheqer
Dreka: Sallatë me perime të freskëta: domate, kastravecë, qepë, specë, lëng limoni, 1 lugë çaji vaj ulliri
Fileto peshku 150 gram ose 1 konservë sardele
1/2 filxhan oriz integral i zier
Pasdite: 1 kos pa yndyrë
1 kivi i vogël ose një frut sezonal 8-9 copa dredhëza
1 çaj sherebele pa sheqer
Darka: 1 sallatë me lakër, karrota, domate, lëng limoni, 1 lug çaji vaj ulliri
1 kungulleshkë e pjekur me pak kripë dhe rigon
1 rriskë bukë thekre
40 gram gjizë pa kripë
Pasdarke: 6 bajame + 1 gotë çaj kamomili pa sheqer

• DITA E PESTË

Mëngjesi: 1 gotë jogurt (150 mililitra) pa yndyrë
1 lugë çaji fara liri
1 lugë gjelle tërshërë
¼ filxhan boronica të freskëta ose ngrira OSE ¼ e një molle të grimcuar
Pas 1 ore pijeni 1 çaj majdanozi pa sheqer
Paradite: 1 vezë fshati e zier
2 kokrra ullinj të zi
1 çaj mente pa sheqer
Dreka: 1/2 rriskë bukë thekre
Një pjatë e vogël gjellë me bizele, karrota, qepë
1 kaçik pule i zier pa lëkurë
Sallatë me domate, qepë, specë djegës, kastravecë, lëng limoni
Pasdite: 1 mollë e vogël + 1 çaj kantarioni pa sheqer
Darka: Gjysmë domate
1/2 rriskë bukë thekre
2 kokrra ullinj
1 pjatë supë mesatare me perime (kungull/ kungulleshkë, selino, karrota) OSE
supën përgatiteni me perime të tjera sezonale: domate, qepë, purrinj, specë
Pasdarke: ½ portokallit + 1 çaj bliri pa sheqer

