

• DITA E GJASHTË

Mëngjesi: 1 rrishtë bukë thekre

Omllet i 2 vezëve me spinaq të grirë (1 filxhan)

½ e avokados së vogël (ose një mollë mesatare)

5 kokrra ullinj të gjelbër

1 çaj hibiskus pa sheqer

Paradite: 170 ml kos grek pa yndyrë (ose me 2%)

1 lugë gjelle fara chia

1 lugë çaji kanellë

Dreka: Sallatë me domate, qepë, kastravecë,

specat, 1 lugë gjelle vaj ulliri

1 rrishtë bukë thekre

1 pjatë mesatare gjellë lakër me mish viçi pa

dhjam 80 gram

Pasdite: 1 mollë mesatare + 10 kokrra bajame

Darka: 1 pjatë me sallatë: marule, kastravecë,

qepë pranverore, uthull molle, 1 lugë gjelle vaj

ulliri, 1 lugë gjelle fara kungulli.

1 patate mesatare e ëmbël (100 – 120 gram) e zier

vetëm me ujë dhe kripë OSE në vend të patates

mund të konsumoni 120 gram fasule të ziera

Pasdarke: 6 kokrra lajthi + 1 kivi ose 3-4 copa

pjepër + 1 çaj kamomili pa sheqer

• DITA E SHTATË

Mëngjesi: 1 rrishtë bukë thekre

1 vezë fshati e zier

1 pjatë supë me perime, 1 lugë gjelle vaj ulliri

1 kastravec i vogël, i freskët

Paradite: 20 gram djathë të bardhë me pak

yndyrë

6 kokrra ullinj

5 kokrra lajthi

1 çaj hibiskus pa sheqer

Dreka: Sallatë me domate me rukola, 1 lugë gjelle fara luledielli, 1 lugë gjelle vaj ulliri
Një copë pite me spinaq, nga mielli integral (jo më shumë se 100 gram)

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

1 kos natyral pa yndyrë 100 ml

Darka: Sallatë me domate, qepë të kuqe, kastravecë, specat, 3 kokrra ullinj, 1 lugë gjelle vaj ulliri, lëng limoni

150 gram kërpudha shampinjoni të pjekura në

furrë me pak vaj ulliri OSE në vend të

kërpudhave mund të konsumoni 150 gram lakra

të bardha ose të gjelbra të gatuar në avull

1 rrishtë bukë thekre

Pasdarke: 1 filxhan i vogël boronica të freskëta

ose ngrira ose 1 kivi + 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 lirimimin e vrullshëm të sheqerit nga hurmat.

- **ECJA** është aktiviteti 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 1500 kalori

Për persona me mbipeshë dhe diabet melit tipi II

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 (i freskët) 40 gram
40 gram bukë thekre

180 ml jogurt pa yndyrë

5 arra të grimcuara në jogurt

¼ e lugës së çajit kanellë

Paradite: 1 mollë e gjelbër + 1 lugë gjelle fara luledielli + një çaj të hithrave pa sheqer

Dreka: 1 pjatë sallatë me domate, qepë, specia, kastravecë, ½ lugës gjellës vaj ulliri, lëng limoni
1 rrishtë bukë thekre 30 gram

1 pjatë supë me perime sezonale (jo patate),

½ lugës gjellës vaj ulliri

120 gram mish pule pa lëkurë

Paqдите: 1 portokall + 2 biskota të vogla integrale + 1 çaj sherbeleje pa sheqer

Darka: Gjysmë domate

1 vezë fshati e zier

Supë me oriz integral dhe spinaq

Receta për supën:

• 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

Paqdarke: 10-12 kokrra bajame + 1 çaj bliri pa sheqer

• DITA E DYTË

Mëngjesi: 1 rrishtë bukë thekre

1 vezë fshati e zier

1 lugë ajvar

8 kokrra ullinj

1 çaj mente pa sheqer

Paradite: 1 mollë + 1 lugë gjelle fara kungulli +
1 tas i madh çaj hibiskus pa sheqer

Dreka: 1 sallatë me lakër, kastravecë, karrota,
vaj ulliri, lëng limoni

1 rrishtë bukë thekre

1 pjatë mesatare me fasule gjellë

Paqдите: 200 ml jogurt pa yndyrë

Darka: 1 rrishtë bukë thekre

1 pjatë supë me perime dhe mish pule

Paqdarke: 1 grejpfrut

20 kokrra fëstëkë pa kripë

Në vend të fëstëkëve mund të hani 1 vezë të

zier + gjysëm kastravec i OSE

150 gram kos natyral me pak kanellë

1 çaj kamomili pa sheqer

• DITA E TRETË

Mëngjesi: 200 mililitra jogurt pa yndyrë

2 lugë gjelle tërshërë

1 lugë gjelle aronia të thara (ose disa copëza të
mollës së gjelbër)

1 copë e vogël banane

1 lugë gjelle fara chia

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 lini

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: 2 të bardha të vezëve të ziera +

1 mollë e gjelbër + 1 çaj kantaroni pa sheqer

Dreka: 1 sallatë me rrepanë të kuq, specia të
kuq, qepë të kuqe, uthull molle, 1 lugë gjelle fara
luledielli, vaj ulliri.

1 porcion mesatar (1 pjatë mesatare) spinaq me
oriz kaf

Paqдите: ½ e bananes

1 kos natyral pa yndyrë (150 gr)

10 bajame

1 çaj majdanozi pa sheqer

Darka: Gjysmë domate

¼ e avokados (ose 3-4 lugë kos OSE 5-6 kokrra
ullinj të zinj ose të gjelbër)

1 rrishtë bukë thekre

Supë me mish pule

Paqdarke: gjysmë ftoi + thelpinjtë e 5 arrave +
1 lugë gjelle fara kungulli + 1 çaj bliri pa sheqer

• DITA E KATËRT

Mëngjesi: Pak kastravec dhe pak domate

1 rrishtë bukë thekre 30 gram

2 vezë të ziera ose të skuqura me pak vaj ulliri

1 gotë kos pa yndyrë (150 ml)

Paradite: 6-7 copa dredhëza ose një frut tjetër
sezonal p.sh. gjysmë molle e vogël

8 kokrra lajthia + 1 çaj bliri pa sheqer

Dreka: Sallatë me marule, domate, kastravecë,
pak vaj ulliri, lëng limoni

Fileto peshku 180 gram e pjekur ose e zier

Ose në vend të filetës së peshkut mund të

konsumoni 1 konzervë sardele

4 lugë gjelle oriz integral (100 gram i gatuar)

Paqдите: 1 mollë mesatare + 5 bajame + 1 çaj
sherebele pa sheqer

Darka: Sallatë me lakër, domate, karrota të
grira në rende

1 kungulleshkë (ose patëllxhan) e pjekur me pak
vaj ulliri dhe pak kripë

1 porcion gjizë e freskët pa kripë (50 gram)

1 rrishtë bukë thekre (30 gram)

Paqdarke: 1 kivi ose një frut sezonal (1 mollë e
mesme ose 1 dardhë e mesme) + 1 gotë çaj
kamomili pa sheqer.

• DITA E PESTË

Mëngjesi: 1 gotë jogurt me pak yndyrë (200 ml)

1 lugë çaji fara liri

2 lugë gjelle tërshërë

1 grusht boronica OSE gjysmë molle e grimcuar
ose 1 grusht mjedra

½ e bananes e grirë, pas 1 ore pijeni 1 çaj
majdanozi pa sheqer

Paradite : 1 vezë fshati e zier

1 fetë bukë thekre

¼ e avokados (ose gjysmë molle)

1 çaj mente pa sheqer

Dreka: 1 pjatë sallatë e gjelbër / marule me
kastravecë, domate, pak vaj ulliri (1 lugë çaji),
lëng limoni

1 fetë bukë thekre integrale

100 gram gjoks pule/pa lëkurë i zier ose në skarë

5 lugë gjelle me bizele, karrota dhe qepë të
gatuara në avull

Paqдите: 1 mollë + 10 arra + 1 çaj kantaroni pa
sheqer

Darka: Sallatë jeshile (marulla me pak vaj ulliri
dhe limon

1 rrishtë bukë thekre

1 pjatë supe perimesh me thjerrëza (me pak vaj)
OSE Supën mund ta përgatitni me bizele të thata
ose me oriz integral dhe perime

50 gram djathë i freskët

Paqdarke: 1 portokall + 1 çaj bliri pa sheqer.

