# Tjedni plan obroka za dijabetes tipa 2

Ovaj tjedni plan obroka namijenjen je osobama s dijabetesom tipa 2, s ciljem stabilizacije razine šećera u krvi, povećanja energije i prevencije naglih skokova inzulina. Svi obroci temelje se na cjelovitim namirnicama, biljkama i zdravim mastima, uz nisku glikemijsku vrijednost. Prije primjene plana savjetujte se s nutricionistom ili liječnikom.

## Ponedjeljak

* Doručak: Zobena kaša s borovnicama, chia sjemenkama i cimetom
* Ručak: Piletina na žaru s kvinojom i brokulom
* Večera: Juha od leće s tikvicama i začinskim biljem
* Međuobrok: Šaka oraha ili pola avokada

## Utorak

* Doručak: Smoothie od šumskog voća, bademovog mlijeka i lana
* Ručak: Salata od tune, leće, avokada i rikole
* Večera: Kuhani proso s pečenom paprikom i tikvom
* Međuobrok: Kiseli kupus ili kefir

## Srijeda

* Doručak: Omlet s povrćem i listom masline
* Ručak: Puretina s batatom i zelenom salatom
* Večera: Varivo od graha i blitve s maslinovim uljem
* Međuobrok: Marelice (suhe, nesulfurirane) ili bademi

## Četvrtak

* Doručak: Zob s naribanom jabukom, orasima i cimetom
* Ručak: Riba na žaru s keljom i integralnom rižom
* Večera: Krem juha od brokule i zobi
* Međuobrok: Kefir bez dodanog šećera ili kuhano jaje

## Petak

* Doručak: Puding od chia sjemenki s kokos mlijekom i borovnicama
* Ručak: Pečeni tofu s povrćem na pari i hummusom
* Večera: Pire od cvjetače s crvenom lećom i kurkumom
* Međuobrok: Kockica tamne čokolade (80%+) i nekoliko lješnjaka

## Subota

* Doručak: Smoothie od avokada, limuna, zobenog mlijeka i špinata
* Ručak: Ćufte od leće i zobi s kuhanim povrćem
* Večera: Pečene tikvice punjene povrćem i quinojom
* Međuobrok: Svježi krastavci i šaka sjemenki bundeve

## Nedjelja

* Doručak: Zobene palačinke bez šećera s cimetom i pireom od jabuke
* Ručak: Pečena piletina s batatom i salatom od cikle
* Večera: Juha od poriluka i zobi s malo jogurta od badema
* Međuobrok: Svježa brusnica ili čaj s cimetom i limunom