

DIABETICKÁ DIĚTA

275 g sacharidů

Celkové složení:

275 g sacharidů

80 g tuků

75 g bílkovin

9000 kJ (2180 kcal)

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU (275 g sacharidů)

	Obsah sacharidů (g)
Snídaně:	
200 ml neplnotučného mléka	10
70 g chleba	35
50 g netučného sýra či tvarohu	0
10 g rostlinného tuku (Alfa, Rama, Flora)	0
Přesnídávka:	
100 g ovoce nebo 200 g zeleniny	15
40 g chleba	20
Oběd:	
90 g masa bez tuku (telecí, drůbež, ryby)	0
15 g oleje	0
1/4 ks vejce	0
200 g zeleniny	15
220 g brambor	45
Svačina:	
200 ml mléka (nebo 100 ml bílého jogurtu nebo 80 g ovoce)	10
20 g chléb	10
Večeře:	
90 g libového masa (drůbež, ryby)	0
15 g mouky	10
15 g oleje	0
150 g zeleniny	10
220 g brambor	45
II. Večeře:	
100 g ovoce nebo 200 g zeleniny	15
50 g chleba	25

ZÁMĚNA ZA BRAMBORY V HODNOTĚ 45 g SACHARIDŮ:

290 g bramborové kaše
180 g vařených těstovin
170 g vařené rýže
150 g bramborového knedlíku
130 g houskového knedlíku
220 g vařených luštěnin
90 g chleba

DIABETICKÁ DIETA

225 g sacharidů

Celkové složení:

225 g sacharidů

60 g tuků

75 g bílkovin

7400 kJ (1790 kcal)

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU (225 g sacharidů)

	Obsah sacharidů (g)
Snídaně:	
200 ml neplnotučného mléka	10
70 g chleba	35
50 g bílk. potraviny (netučný sýr, tvaroh)	0
10 g rostlinného tuku (Alfa, Rama)	0
Přesnídávka:	
100 g ovoce nebo 200 g zeleniny nebo 20 g chleba	15
Oběd:	
90 g masa (drůbež, libové hovězí, telecí)	0
15 g hladké mouky	10
180 g brambor	40
200 g zeleniny	15
10 g slunečnicového oleje	0
1/4 ks vejce	0
Svačina:	
200 ml neplnotučného mléka	10
Večeře:	
90 g masa (ryby)	0
5 g hladké mouky	5
10 g oleje	0
150 g zeleniny	10
180 g brambor	40
II. Večeře:	
100 g ovoce	15
40 g chleba	20

TABULKA ODPOVÍDAJÍCÍHO MNOŽSTVÍ JINÝCH PŘÍKRMŮ:

180 g brambor = 230 g bramborové kaše
140 g vařených těstovin
130 g dušené rýže
130 g houskového knedlíku
180 g vařených těstovin
70 g chleba

DIABETICKÁ DIETA

175 g sacharidů

Celkové složení: 175 g sacharidů
50 g tuků
75 g bílkovin
6150 kJ (1470 kcal)

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU (175 g sacharidů)

	Obsah sacharidů (g)
Snídaně:	
200 ml nízkotučného mléka	10
70 g chleba	35
50 g netučného sýra nebo tvarohu	0
Přesnídávka:	15
100 g ovoce nebo 200 g zeleniny	
Oběd:	
90 g libového masa (drůbež, ryby)	0
15 g mouky (zavářka do polévky)	10
120 g brambor	25
200 g zeleniny	15
10 g oleje	0
1/4 ks vejce	0
Svačina:	
200 ml nízkotučného mléka (nebo 20 g chleba nebo 100 ml jogurtu nebo 80 g ovoce)	10
Večeře:	
90 g masa (ryby)	0
10 g mouky	5
10 g oleje	0
150 g zeleniny	10
120 g brambor	25
II. Večeře:	15
100 g ovoce nebo 200 g zeleniny	

ZÁMĚNA ZA BRAMBORY V HODNOTĚ 25 g SACHARIDŮ:

160 g bramborové kaše
100 g vařených těstovin
80 g vařené rýže
80 g bramborového knedlíku
70 g houskového knedlíku
120 g vařených luštěnin
50 g chleba

DIABETICKÁ DIETA

175 g sacharidů

Celkové složení: 175 g sacharidů
50 g tuků
75 g bílkovin
6150 kJ (1470 kcal)

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU (175 g sacharidů)

	Obsah sacharidů (g)
Snídaně:	
200 ml nízkotučného mléka	10
70 g chleba	35
50 g netučného sýra nebo tvarohu	0
Přesnídávka:	15
100 g ovoce nebo 200 g zeleniny	
Oběd:	
90 g libového masa (drůbež, ryby)	0
15 g mouky (zavářka do polévky)	10
120 g brambor	25
200 g zeleniny	15
10 g oleje	0
1/4 ks vejce	0
Svačina:	10
200 ml nízkotučného mléka (nebo 20 g chleba nebo 100 ml jogurtu nebo 80 g ovoce)	
Večere:	
90 g masa (ryby)	0
10 g mouky	5
10 g oleje	0
150 g zeleniny	10
120 g brambor	25
II. Večere:	15
100 g ovoce nebo 200 g zeleniny	

ZÁMĚNA ZA BRAMBORY V HODNOTĚ 25 g SACHARIDŮ:

160 g bramborové kaše
100 g vařených těstovin
80 g vařené rýže
80 g bramborového knedlíku
70 g houskového knedlíku
120 g vařených luštěnin
50 g chleba