



POTRAVINY NEVHODNÉ PRO DIABETIKY A OBĚZŇNÍ OSOBY

- sladké pečivo, dorty, zákusky
- slazené nápoje, džusy
- sladké jogurty, uzené a tučné sýry

- tučná a uzená masa, uzeniny
- sádlo, špek, slanina
- cukr, med, džemy, bombóny, čokoláda

OBSAH SACHARIDŮ (CUKRŮ) A ENERGIE V NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH POTRAVINÁCH

Ve 100 g potravin je obsaženo

sacharidů (g) energie (kJ)

MOUČNÉ VÝROBKY Z OBILÍ:

Mouka hladká, hrubá, krupice	75	1470
Ovesné vločky	68	1600
Dietní suchary	81	1700
Dětské piškoty	74	1600
Chléb tmavý, Graham	52	1000
Strouhaná houska	78	1500
Rohlík vodový 1 ks (40 g!)	24	1200
Rohlík, houska 1 ks (53 g!)	32	1200
Vánočky, mazance, makovky, loupáky	61	1450
Slané tyčinky a precílky	55	2300



PŘÍLOHY K JÍDLU:

Brambory syrové i vařené	18	330
Knedlík houskový	40	1300
Knedlík bramborový	30	900
Rýže syrová	79	1400
vařená	30	
syrové	70	1500
vařené	30	
syrová	60	1400
vařená	16	
syrový	60	1400
vařený	28	
syrové	62	1400
vařené	21	
Sója	17	1800
Bramborová kaše	15	



MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:

Mléko nízkotučné 200 ml	10	320
Mléko kondenzované neslazené 200 ml	24	1200
Tvaroh netučný	5	450
jogurt 100 ml (bílý)	10	380
Podmáslí	5	150
Netučné sýry průměrné	2	1000
Tvarohové dezerty (pacholík)	17	1000
Zmrzlina (1 dcl)	16	730



Ve 100 g potravin je obsaženo

sacharidů (g)

energie (kJ)



MASO A MASNÉ VÝROBKÝ:

Maso – všechny druhy včetně drůbeže	zanedbatelně	600-1500
Uzeniny průměrně	5	1200



ZELENINA:

Celer	9	200
Cibule	9	200
Fazolevé lusky	7	160
Hrách zelený (čerstvý)	13	300
(mražený)	16	350
Kapusta	8	180
Kedlubny	6	130
Květák	4	120
Mrkev	9	190
Okurky	3	70
Papriky zelené	5	120
Pórek	9	190
Řepa červená syrová	10	200
čerstvá	5	100
protlak	25	430
Ředkvičky	4	80
Salát hlávkový	3	75
Špenát	4	140
Zelf	6	125



OVOCE:

Ananas	12	220
Angrešť	10	200
Banan	23	400
Borůvky	15	270
Broskve	12	220
Grapefruit	9	170
Hrušky	16	280
Jablka	14	250
Jahody	9	180
Maliny	12	230
Meloun	8	150
Meruňky	13	240
čerstvé	66	1200
sušené	11	200
Pomeranč	13	250
Rybz	18	260
červený	16	1260
černý	71	270
Ryngle, švestky	14	290
Švestky sušené	18	200
Třešně a višně	10	250
Hroznové víno	10	1000
Mandarinka	65	350
Kiwi	21	350
Džem	21	350
Kompot (průměr)	21	350