

Rámcový jedálniček pre diabetickú diétu – 1

150 g sacharidov / 50 g tukov / 80 g bielkovín / 6 000 kJ (1 400 kcal)

Raňajky – 25 g sacharidov / 1 300 kJ (300 kcal)

¼ l bielej kávy alebo čaj s mlieko

40 g chleba alebo celozrnného pečiva

50 g syra alebo tvarohu, chudé údeniny

10 g rastlinného tuku

100 g zeleniny

Desiata – 15 g sacharidov / 280 kJ (70 kcal)

100 g ovocia alebo **30 g chleba (celozrnného pečiva)**

Obed – 40 g sacharidov / 2 000 kJ (460 kcal)

10 g rastlinného tuku

10 g múky

150 g zeleniny

100 g mäsa

100 g zemiakov = 2 stredne veľké alebo

- **90 g varených cestovín** 4,5 = pol. Lyžice
- **60 g dusenej ryže** = 2,5 g pol. Lyžice
- **50 g zemiakovej knedle** = 1,5 plátky
- **50 g žemľovej knedle** = 2 plátky
- **130 g varených strukovín** = 6,5 pol. lyžice
- **110 g zemiakovej kaše** = 3 pol. lyžice
- **50 g chleba** alebo celozrnného pečiva

Olovrant – 15 g sacharidov / 450 kJ (110 kcal)

1 dl mlieka

20 g chleba alebo celozrnného pečiva

Večera – 35 g sacharidov / 1 550 kJ (360 kcal)

10 g rastlinného tuku

150 g zeleniny

100 g mäsa

100 g zemiakov alebo vid' obed

2. večera – 20 g sacharidov / 420 kJ (100 kcal)

150 g ovocia alebo **40 g chleba (celozrnného pečiva)**