



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÁ  
POISŤOVŇA

## PRI 3 HLAVNÝCH JEDLÁCH SI VYBERTE Z KAŽDEJ SKUPINY POTRAVÍN JEDNU A DAJTE NA TANIER PODĽA VLASTNEJ CHUTI



$\frac{1}{2}$  na polovicu zeleninu



$\frac{1}{4}$  na štvrtinu jednu potravinu  
zo skupiny Bielkoviny  
v uvedenom množstve



$\frac{1}{4}$  na druhú štvrtinu jednu potravinu zo skupiny  
Škroboviny v uvedenom množstve



hlavné jedlá doplňte malou dávkou ovocia  
jedného druhu v uvedenom množstve

### Zelenina



### Škroboviny



### Bielkoviny



KJ: 6300 - 6800  
kcal: 1500 - 1650  
SJ: 15

TANIER PRE DIABETIKA  
& nadváhou

# Raňajky

## Desiata



### Ovocie

jablko	90g
pomaranč	150g
hruška	90g
grapefruit	170g
kiwi	110g
džúsy s vlákninou	1dcl

### Škroboviny

celozrnný chlieb	100g
celozrnné pečivo	100g
pšenično-ražný chlieb	100g
knäckebröt	60-100g
vločky	60g
(ovsené, ražné, sójové, kukuričné)	
ovsená kaša (zmes)	60g
kukurica kaša (zmes)	60g

### Bielkoviny

chudá šunka	50g
ryby (tuniak, sardinky, kyslé ryby)	50g
tofu	50g
nízkoúčny syr	50g
nízkoúčny tvaroh	50g
vajcia	2ks
párky	50g
plátkový syr	50g
jogurt biely	200ml

### Zelenina

Čínska kapusta, paradajky, šalátová uhorka, cibuľa, pór, redkvička, cesnak, paprika, pažítka, huby

(do 200g)

## Obed

### Obvranť



### Ovocie

jablko	90g
pomaranč	150g
hruška	90g
grapefruit	170g
kiwi	110g
džúsy s vlákninou	1dcl

### Škroboviny

zemiaky	260g
zemiaková kaša	300g
zemiakové hranolky	140g
knedľa varená	100g
cestoviny varené	180g
ryža varená	180g
kukurica varená (zrno)	260g
strukoviny varené (hrach, sója, fazuľa)	320g
šošovica varená	260g

### Bielkoviny

chudé hovädzie mäso	80g
chudé bravčové mäso	80g
kuracie mäso (bez kože)	80g
morčacie mäso (bez kože)	80g
ryby (pstruh, losos)	120g

### Zelenina

Karfiol, brokolica, kaleráb, pór, hlávkový šalát, zelená fazuľka, kel, čínska kapusta, paradajky, šalátová uhorka, cibuľa, cesnak, kyslá kapusta, hlávková kapusta, petržlen, špenát, cukina, tekvica

(do 200g)

# Večera



### Ovocie

jablko	90g
pomaranč	150g
hruška	90g
grapefruit	170g
kiwi	110g
džúsy s vlákninou	1dcl

### Škroboviny

zemiaky	260g
zemiaková kaša	300g
zemiakové hranolky	140g
knedľa varená	100g
cestoviny varené	180g
ryža varená	180g
kukurica varená (zrno)	260g
strukoviny varené (hrach, sója, fazuľa)	320g
šošovica varená	260g

### Bielkoviny

chudé hovädzie mäso	80g
chudé bravčové mäso	80g
kuracie mäso (bez kože)	80g
morčacie mäso (bez kože)	80g
ryby (pstruh, losos)	120g

### Zelenina

Karfiol, brokolica, kaleráb, pór, hlávkový šalát, zelená fazuľka, kel, čínska kapusta, paradajky, šalátová uhorka, cibuľa, cesnak, kyslá kapusta, hlávková kapusta, petržlen, špenát, cukina, tekvica

(do 200g)