



VŠOBEČNÁ
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 druhú štvrtinu jednu potravinu zo skupiny
Škroboviny v uvedenom množstve



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



hlavné jedlá doplňte malou dávkou ovocia
jedného druhu v uvedenom množstve

Zelenina



Škroboviny



Bielkoviny



KJ: 4200 - 4600
kcal: 1000 - 1100
SJ: 9

TANIER PRE DIABETIKA
& nadváhou

Raňajky

Škroboviny

celozrnný chlieb	75g
celozrnné pečivo	75g
pšenično-ražný chlieb	75g
knäckebröt	45-75g
vločky	40g
(ovsené, ražné, sójové, kukuričné)	
ovsená kaša (zmes)	45g
kukuričná kaša (zmes)	45g

Bielkoviny

chudá šunka	50g
ryby	50g
(tuniak, sardinky, kyslé ryby)	
tofu	50g
nízkotučný syr	50g
nízkotučný tvaroh	50g
vajcia	2ks
kyslé mlieko	300ml
plátkový syr	50g
jogurt biely	200ml

Zelenina

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

(do 200g)

Obed

Škroboviny

zemiaky	200g
zemiaková kaša	225g
zemiakové hranolky	105g
knedľa varená	75g
cestoviny varené	135g
ryža varená	135g
kukurica varená (zrno)	195g
strukoviny varené (hrach, sója, fazuľa)	240g
šošovica varená	195g

Bielkoviny

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

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

Škroboviny

zemiaky	200g
zemiaková kaša	225g
zemiakové hranolky	105g
knedľa varená	75g
cestoviny varené	135g
ryža varená	135g
kukurica varená (zrno)	195g
strukoviny varené (hrach, sója, fazuľa)	240g
šošovica varená	195g

Bielkoviny

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

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)