

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



1/2 na polovicu zeleninu



1/4 na štvrtinu jednu potravinu
zo skupiny Bielkoviny
v uvedenom množstve



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



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA



KJ: 5000 - 5300
kcal: 1195 - 1270
SJ: 12

TANIER PRE DIABETIKA
& nadváhou

Raňajky

Desiata



Ovocie

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

Škroboviny

celozrnný chlieb	75g
celozrnné pečivo	75g
pšenično-ražný chlieb	75g
knäckebrat	45-75g
vločky	60g
(ovsené, ražné, sójové, kukuričné)	
ovsená kaša (zmes)	45g
kukurická kaša (zmes)	45g

Bielkoviny

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

Zelenina

čínska kapusta, paradajky, šalátová uhorka, cibuľa, pór, red'kovka, cesnak, paprika, pažítka, huby

(do 200g)

Obed

Ovorrant



Ovocie

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

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 (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	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

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)

Bielkoviny

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