

# PRI 3 HLAVNÝCH JEDLÁCH

SI VYBERTE Z KAŽDEJ SKUPINY POTRAVÍN JEDNU  
A DAJTE NA TANIER PODĽA VLASTNEJ CHUTI

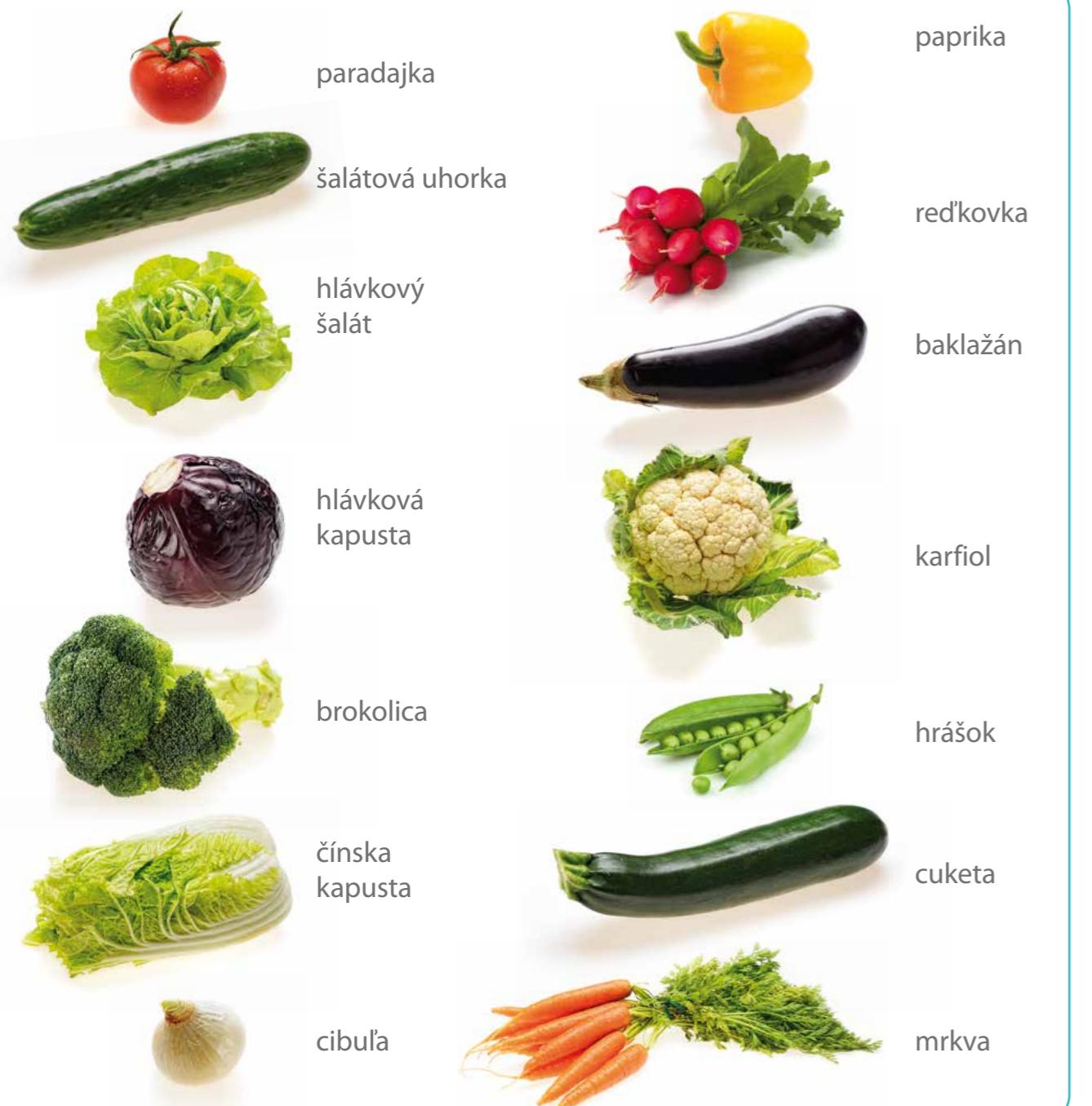


$\frac{1}{2}$  na polovicu zeleninu



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

