



VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÁ  
POISŤOVŇA

# 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 druhú štvrtinu jednu potravinu zo skupiny  
Škroboviny v uvedenom množstve

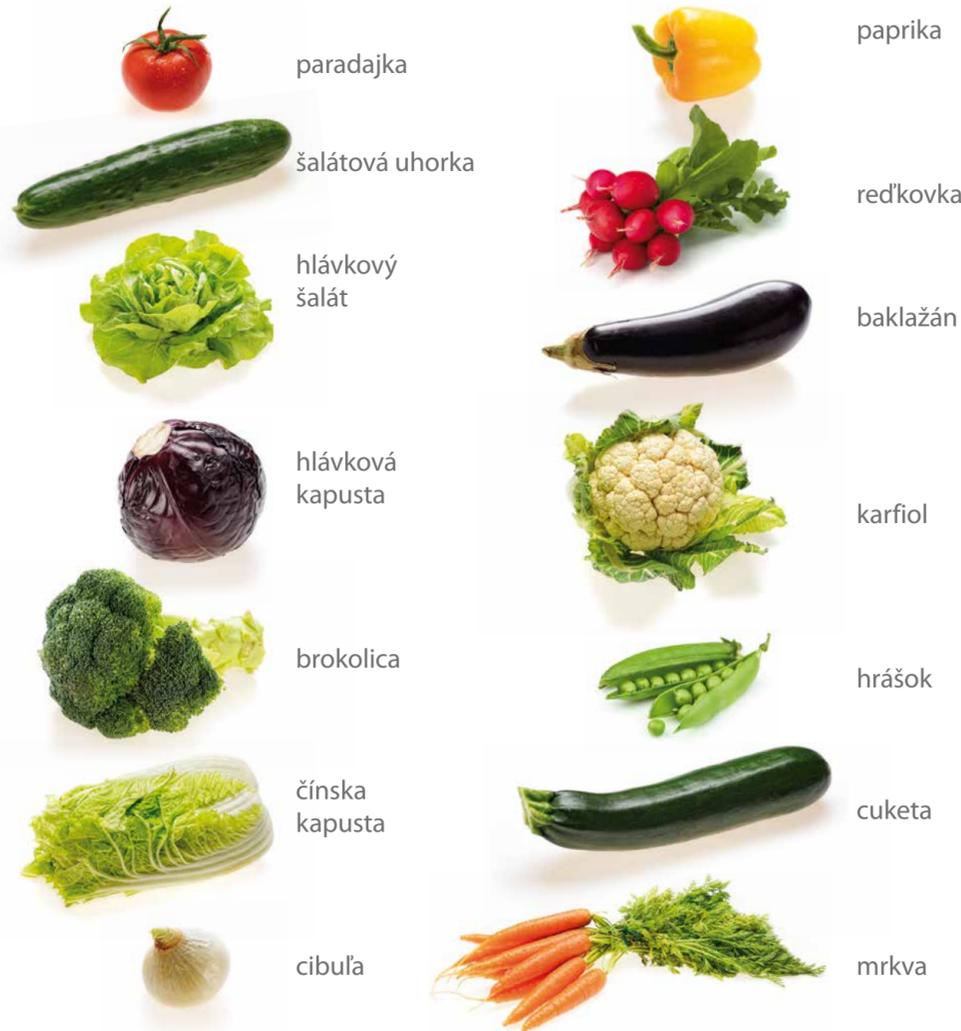


1/4 na štvrtinu jednu potravinu  
zo skupiny Bielkoviny  
v uvedenom množstve



hlavné jedlá doplňte malou dávkou ovocia  
jedného druhu v uvedenom množstve

## Zelenina



## Škroboviny



## Bielkoviny



KJ: 7100 - 7600  
kcal: 1700 - 1820  
**SJ: 18**

# TANIER PRE DIABETIKA & nadváhou

# Raňajky

Desiata



## Ovocie

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

## Škroboviny

celozrnný chlieb	125g
celozrnné pečivo	125g
pšenično-ražný chlieb	125g
knäckebröt	75 -125g
vločky	80g
(ovsené, ražné, sójové, kukuričné)	
ovsená kaša (zmes)	75g
kukurica kaša (zmes)	75g

## Bielkoviny

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

## 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)

Obvranť



## Ovocie

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

## Škroboviny

zemiaky	325g
zemiaková kaša	375g
zemiakové hranolky	175g
knedľa varená	125g
cestoviny varené	225g
ryža varená	225g
kukurica varená (zrno)	325g
strukoviny varené (hrach, sója, fazuľa)	400g
šošovica varená	325g

## Bielkoviny

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

# Obed

## 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	325g
zemiaková kaša	375g
zemiakové hranolky	175g
knedľa varená	125g
cestoviny varené	225g
ryža varená	225g
kukurica varená (zrno)	325g
strukoviny varené (hrach, sója, fazuľa)	400g
šošovica varená	325g

## 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