

Rámcový jídelní lístek pro diabetickou dietu

Rámcový jídelní lístek pro diabetickou dietu na 275 g sacharidů

▪ složení: 2103 kcal/8819 kJ, 275 g S, 75 g T, 85 g B

| Rámcový jídelní lístek pro diabetickou dietu na 275 g sacharidů | | | |
|---|---|------------------|----------|
| | Potraviny | kJ/kcal | S v g |
| Snídaně 1830 kJ/437 kcal 55 g S | 200 ml mléka do bílé kávy, kakaa, čaje s mlékem | 420/100 | 10 |
| | 90 g chléb nebo 80 g dala mánek, 60 g knäckebrote | 423/102 | 45 |
| | 20 g rostlinné máslo | 588/140 | |
| | 50 g tav.sýr netučný nebo 50 g krájený sýr | 399/95 | |
| | 50 g šunka | | |
| | 100 g tvaroh | | |
| Přesnídávka 504kJ/120 kcal 30 g S | 150 ml jogurtu (obsahuje 10 g S) | | |
| | 100–150 g ovoce (200 g zeleniny) 30 g chléb | 210/50 294/70 | 15 15 |
| Oběd 2662 kJ/634 kcal 73 g S | 90 g maso (lib.vepřové, lib.hovězí) nebo 150 g kuřecí prsa (krůtí) nebo 150–200 g ryby | 567/135 | – |
| | 15 g mouka (zahuštění polévky, masa atd.) | 252/60 | 10 |
| | 15 g olej | 441/105 | – |
| | 270 g brambory nebo | 940/224 | 51 |
| | 210 g vařené těstoviny, rýže | | |
| | 170 g bramborový knedlík | | |
| | 320 g bramborová kaše | | |
| | 100 g houskový knedlík | | |
| | 260 g vařené luštěniny | | |
| | 100 g chléb | | |
| | 250 g zelenina nebo 100–150 g neslazený kompot | 294/70 | 12 |
| | 1/4 ks vejce (do pokrmů) | 168/40 | – |
| Svačina 875 kJ/210 kcal 32 g S | 250 ml mléka | 500/120 | 12 |
| | 40 g chléb | 375/90 | 20 |
| Večeře 2263 kJ/539 kcal 70 g S | maso jako oběd nebo 85 g drůbeží párky | 567/135 | – |
| | 90 g šunka | | |
| | 80 g drůbeží aspik | | |
| | 145 g měkký tvaroh | | |
| | 80 g zavináče | | |
| | 75 g tuňák ve vlastní šťávě | | |
| | 75 g tavený sýr netučný | | |
| | 55 g sýr Hermelín | | |
| | 55 g krájený sýr | | |
| | 40 g sýr Niva | | |
| | 55 g zrající jihočeský sýr | | |
| | 50 g sýr Lučina | | |
| | 90 g Lučina Linie netučná | | |
| | 30 g Poličan nebo Vysočina, raději nezařazujte (na záměnu vybírejte pouze jednu potravinu!) | | |
| | 10 g mouky | 168/40 | 7 |
| | 10 g olej | 294/70 | – |
| | 270 g brambory nebo | 940/224 | 51 |
| | 115 g chléb na studenou večeři | | |
| | 250 g zelenina (100–150 g neslazený kompot) | 294/70 | 12 |
| II.večeře 685 kJ/163 kcal 15 g S | 30 g chléb | 286/68 | 15 |
| | 50 g netučný sýr | 399/95 | |
| | Celkem za den | 8819/2103 | 275 |

Rámcový jídelní lístek pro dietu na 1200 kcal/5040 kJ

▪ složení: 1200 kcal/5040 kJ, 150 g S, 35 g T, 70 g B

| Rámcový jídelní lístek pro dietu na 1200 kcal/5040 kJ | | | |
|---|-----------------|-----------|-----|
| II.večeře 210 kJ/50 kcal 15 g S | 100–150 g ovoce | 210/50 | 15 |
| | Celkem za den | 5040/1200 | 150 |

Odkazy

Související články

- Diabetická dieta
- Diabetické potraviny

Zdroj

- SVAČINA, Štěpán. *Dietologie a klinická výživa* [online]. [cit. 2012-03-10]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p66466615/>>.