

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 dalaťánek, 60 g knáčekbrote	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/>>.