

Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu – 1

150 g sacharidů / 50 g tuků / 80 g bílkovin / 6 000 kJ (1 400 kcal)

Snídaně – 25 g sacharidů / 1 300 kJ (300 kcal)

1/4 l bílé kávy nebo čaj s mlékem
40 g chleba nebo celozrnného pečiva
50 g sýra nebo tvarohu, libové uzeniny
10 g rostlinného tuku
100 g zeleniny

Přesnídávka – 15 g sacharidů / 280 kJ (70 kcal)

100 g ovoce nebo 30 g chleba (celozrnného pečiva)

Oběd – 40 g sacharidů / 2 000 kJ (460 kcal)

10 g rostlinného tuku
10 g mouky
150 g zeleniny
100 g masa
100 g brambor = 2 středně velké nebo

- 90 g vařených těstovin = 4,5 pol. lžíce
- 60 g dušené rýže = 2,5 polévkové lžíce
- 50 g bramborového knedlíku = 1,5 plátku
- 50 g houskového knedlíku = 2 plátky
- 130 g vařených luštěnin = 6,5 polévkové lžíce
- 110 g bramborové kaše = 3 polévkové lžíce
- 50 g chleba nebo celozrnného pečiva

Svačina – 15 g sacharidů / 450 kJ (110 kcal)

1 dl mléka
20 g chleba nebo celozrnného pečiva

Večeře – 35 g sacharidů / 1 550 kJ (360 kcal)

10 g rostlinného tuku
150 g zeleniny
100 g masa
100 g brambor nebo viz oběd

2. večeře – 20 g sacharidů / 420 kJ (100 kcal)

150 g ovoce nebo 40 g chleba (celozrnného pečiva)