

Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu – 3

250 g sacharidů / 80 g tuků / 95 g bílkovin / 8 800 kJ (2 100 kcal)

Snídaně – 45 g sacharidů / 1 470 kJ (350 kcal)

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

Přesnídávka – 30 g sacharidů / 760 kJ (180 kcal)

100 g ovoce
30 g chleba (celozrnného pečiva)
10 g rostlinného tuku

Oběd – 65 g sacharidů / 2 850 kJ (680 kcal)

20 g rostlinného tuku
10 g mouky
150 g zeleniny
100 g masa
200 g brambor = 4 středně velké nebo

- 200 g vařených těstovin = 10 polévkových lžic
- 120 g dušené rýže = 5 polévkových lžic
- 100 g bramborového knedlíku = 3,5 plátku
- 100 g houskového knedlíku = 4 plátky
- 250 g vařených luštěnin = 12,5 polévkové lžíce
- 230 g bramborové kaše = 6 polévkových lžic
- 80 g chleba nebo celozrnného pečiva

Svačina – 35 g sacharidů / 920 kJ (220 kcal)

2 dl mléka
50 g chleba nebo celozrnného pečiva

Večeře – 55 g sacharidů / 2 390 kJ (570 kcal)

20 g rostlinného tuku
150 g zeleniny nebo 100 g ovoce
100 g masa
200 g brambor nebo viz oběd

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

150 g ovoce nebo 40 g chleba (celozrnného pečiva)