

Rámcový jedálniček pre diabetickú diétu – 3

250 g sacharidov / 80 g tukov / 95 g bielkovín / 8 800 kJ (2 100 kcal)

Raňajky – 45 g sacharidov / 1 470 kJ (350 kcal)

1/4 l bielej kávy alebo čaj s mlieko

65 g chleba alebo celozrnného pečiva

50 g syra alebo tvarohu, chudé údeniny

15 g rastlinného tuku

100 g zeleniny

Desiata – 30 g sacharidov / 760 kJ (180 kcal)

100 g ovocia

30 g chleba (celozrnného pečiva)

10 g rastlinného tuku

Obed – 65 g sacharidov / 2 850 kJ (680 kcal)

20 g rastlinného tuku

10 g múky

150 g zeleniny

100 g mäsa

200 g zemiakov = 4 stredne veľké alebo

- **200 g varených cestovín** = 10 pol. lyžíc
- **120 g dusenej ryže** = 5 pol. lyžíc
- **100 g zemiakovej knedle** = 3,5 plátky
- **100 g žemľovej knedle** = 4 plátky
- **250 g varených strukovín** = 12,5 pol. lyžíc
- **230 g zemiakovej kaše** = 6 pol. lyžíc
- **80 g chleba** alebo celozrnného pečiva

Olovrant – 35 g sacharidov / 920 kJ (220 kcal)

2 dl mlieka

50 g chleba alebo celozrnného pečiva

Večera – 55 g sacharidov / 2 390 kJ (570 kcal)

20 g rastlinného tuku

150 g zeleniny alebo 100 g ovocia

100 g mäsa

200 g zemiakov alebo vid' obed

2. večera – 20 g sacharidov / 420 kJ (100 kcal)

150 g ovocia alebo **40 g chleba (celozrnného pečiva)**