

Rámcový jedálniček pre diabetickú diétu – 4

300 g sacharidov / 90 g tukov / 10 g bielkovín / 10 000 kJ (2 400 kcal)

Raňajky – 50 g sacharidov / 1 590 kJ (380 kcal)

¼ l bielej kávy alebo čaj s mliekom
90 g chleba alebo celozrnného pečiva
50 g syra alebo tvarohu, mäsa, chudé údeniny
15 g rastlinného tuku
100 g zeleniny

Desiata – 40 g sacharidov / 960 kJ (230 kcal)

150 g ovocia alebo 40 g chleba (celozrnného pečiva)
50 g chleba (celozrnného pečiva)
10 g rastlinného tuku

Obed – 80 g sacharidov / 3 010 kJ (740 kcal)

20 g rastlinného tuku
15 g múky
150 g zeleniny
100 g mäsa
250 g zemiakov = 5 stredne veľkých alebo

- 230 g varených cestovín = 11,5 pol. lyžíc
- 150 g dusenej ryže = 7,5 pol. lyžíc
- 120 g zemiakovej knedle = 4 plátky
- 120 g žemľovej knedle = 4,5 plátka
- 300 g varených strukovín = 15 pol. lyžíc
- 300 g zemiakovej kaše = 8 pol. lyžíc
- 110 g chleba alebo celozrnného pečiva

Olovrant – 40 g sacharidov / 1 300 kJ (300 kcal)

2 dl mlieka
65 g chleba alebo celozrnného pečiva
10 g rastlinného tuku

Večera – 70 g sacharidov / 2 720 kJ (650 kcal)

20 g rastlinného tuku
15 g múky
150 g zeleniny alebo 100 g ovocia
100 g mäsa
250 g zemiakov alebo vid' obed

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

150 g ovocia alebo 40 g chleba (celozrnného pečiva)