

## JEDILNIKI ZA ZDRAVO PREHRANO PRI SLADKORNI BOLEZNI (5,0 MJ ali 1200 kkal)

### PRIMERI JEDILNIKOV z energijsko vrednostjo 5,0 MJ (1200 kkal)

1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	RAZDELITEV ŽIVIL PO ENOTAH
Posneto mleko.....2 dcl Koruzna polenta: Koruzni zdrob.....40/160 g Olje za zabelo.....5 g	Bela kava: Posneto mleko.....2 dcl Grahamov kruh.....60 g	<b>ZAJTRK</b> Mleko.....1 E Kruh in zamenjave.....2 E Maščobe.....1 E
Kefir .....2 dcl Sr. debelo jabolko.....150 g	Jogurt.....2,5 dcl Jagode.....240 g	<b>MALICA</b> Mleko.....1 E Sadje.....1 E
Goveja juha z jušno zelenjavo Sesekljan zrezek.....70 g Pečen krompir.....160 g Kuhano korenje.....75 g Paradižnikova solata.....150 g Olje za kuho.....10 g	Cvetačna juha: Cvetača.....100 g Zrezek na žaru.....70 g Stročji fižol.....200 g Dušen riž.....40/120 g Olje za kuho.....10 g	<b>KOSILO</b> Zelenjava.....3 E Kruh in zamenjave.....2 E Meso in zamenjave.....2 E Maščobe.....2 E
Banana.....60 g	Čežana.....150 g	<b>MALICA</b> Sadje.....1 E
Enolončnica: Meso.....35 g Olje.....10 g Krompir.....80 g Cvetača.....100 g Grah.....40 g Kolerabica.....100 g Črni kruh.....30 g	Bela hrenovka.....pol manjše Mešana solata: Stročji fižol.....100 g Paradižnik.....100 g Sveža paprika.....50 g Čebula.....25 g Olje.....5 g Ovseni kruh.....60 g	<b>VEČERJA</b> Zelenjava.....3 E Kruh in zamenjave.....2 E Meso in zamenjave.....1 E Maščoba.....2 E

Ogljikovi hidrati 215 g; beljakovine 78 g; maščobe 48 g; energetska vrednost = 1600 kkal/6,7 MJ

Če se pri zajtrku odrečete mleku in si namesto njega pripravite čaj, potem lahko za zajtrk zaužijete malo mesa ali mesnega izdelka in eno enoto sadja več:

Čaj Skutni namaz.....50 g Grahamov kruh.....60 g Jabolko.....150 g	Čaj Kuhana šunka.....40 g Črni kruh.....60 g Banana.....1/2 kom (60 g)	Čaj (sladkan z umetnimi sladili) Meso in zamenjave.....1 E Škrobna živila.....2 E Sadje.....1 E
---	---	--

Pri sestavljanju celodnevnega jedilnika lahko poljubno izberete zajtrk, kosilo, večerjo in malici z obeh razpoložljivih vzorčnih jedilnikov. Če želite, lahko pri kosilu zmanjšate količino mesa za eno enoto, ki pa jo potem zaužijete pri večerji. Količine so navedene za surova živila. Jedi začinjajte z domačimi začimbami.

S pomočjo **Tabele za zamenjavo enakovrednih živil** lahko živila poljubno izbirate in zamenjujete.

## PRIMERI JEDILNIKOV z energijsko vrednostjo 5,0 MJ (1200 kkal)

OBROKI	JEDILNIK I	JEDILNIK II	JEDILNIK III
ZAJTRK	Čaj Črni kruh (60 g) Šunka (40 g) Jabolko (150 g)	Čaj Zrnat kruh (60 g) Kuhano jajce Pomaranča (200 g)	Žitna kava z malo mleka Črni kruh (60 g) Skuta (50 g) Jabolko (150 g)
MALICA	Mleko (1/4 l) Jabolko (150 g)	Kislo mleko (1/4 l) Jagode (250 g)	Jogurt (1/4 l) Jabolko (150 g)
KOSILO	Čista goveja juha Ses. zrezek (70 g) Kuhan krompir (200 g) Kuhano korenje (100 g) Zelena solata (200 g) Olje za kuho (10 g)	Špinačna juha (100 g špinače) Zrezek na žaru (70 g) Dušeni riž (40 g) Stročji fižol (200 g) Olje za kuho (10 g)	Enolončnica: Zelje (200 g) Čebula (100 g) Fižol (60 g) Svinjina (70 g) Olje (10 g)
MALICA	Banane (60 g)	Jabolko (150 g)	Ananas (80 g)
VEČERJA	Enolončnica: Meso (70 g) Olje (5 g) Krompir (80 g) Cvetača (200 g) Jušna zelenjava (100 g) Črni kruh (30 g)	Zelenjavno-mesna solata: Pesa (100 g) Kumarice (200 g) Govedina (70 g) Olje (5 g) Črni kruh (60 g)	Hrenovka (100 g) Črni kruh (60 g) Solata: Paradižnik (200 g) Stročji fižol (50 g) Čebula (50 g) Olje (5 g) Žlica kisa

Več navodil najdete v brošuri:

Maruša Pavčič, Marko Medvešček: **Prehrana pri zdravljenju z inzulinom s preglednico enakovrednih živil**. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, 2002.