

## JEDILNIKI ZA ZDRAVO PREHRANO PRI SLADKORNI BOLEZNI (6,7 MJ ali 1600 kkal)

### PRIMERI JEDILNIKA z energijsko vrednostjo 6,7 MJ (1600 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 Jabolko.....150 g	Bela kava: Posneto mleko.....2 dcl Grahamov kruh.....60 g Pomaranča.....120 g Margarina.....5 g	<b>ZAJTRK</b> Mleko.....1 E Kruh in zamenjave.....2 E Maščobe.....1 E Sadje.....1 E
Kefir .....2 dcl Grahamova žemlja.....30 g Sr. debelo jabolko.....150 g	Jogurt.....2,5 dcl Rženi kruh.....30 g Jagode.....240 g	<b>MALICA</b> Mleko.....1 E Škrobna živila.....1 E Sadje.....1 E
Goveja juha z jušno zelenjavo Sesekljan zrezek.....105 g Pečen krompir.....160 g Kuhano korenje.....75 g Paradižnikova solata.....150 g Črni kruh.....30 g Olje za kuho.....15 g	Cvetačna juha: Cvetača.....100 g Zrezek na žaru.....105 g Stročji fižol.....200 g Dušen riž.....40/120 g Olje za kuho.....15 g Črni kruh.....30 g	<b>KOSILO</b> Zelenjava.....3 E Kruh in zamenjave.....3 E Meso in zamenjave.....3 E Maščobe.....3 E
Banana.....60 g Črni kruh.....30 g	Čežana.....150 g Črni kruh.....30 g	<b>MALICA</b> Sadje.....1 E Škrobna živila.....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 = 1600kkal/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.....300 g	Čaj Kuhana šunka.....40 g Črn kruh.....60 g Banana.....1 kom (120 g)	Čaj (sladkan z umetnimi sladili) Meso in zamenjave.....1 E Škrobna živila.....2 E Sadje.....2 E Maščobe.....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 **Tabela za zamenjavo enakovrednih živil** lahko živila poljubno izbirate in zamenjujete.

### PRIMERI JEDILNIKA z energijsko vrednostjo 6,7 MJ (1600 kkal)

OBROKI	JEDILNIK I	JEDILNIK II	JEDILNIK III
ZAJTRK	Čaj Črni kruh (60 g) Šunka (40 g) Jabolko (150 g) Pomarančni sok 1,5 dl	Čaj Zrnati kruh (60 g) Kuhano jajce Pomaranča (200 g) Jabolko (150 g)	Žitna kava z malo mleka Črni kruh (60 g) Skuta (50 g) Kaki (140 g)
MALICA	Mleko (1/4 l) Grahamov kruh (30 g) Jabolko (150 g)	Kislo mleko (1/4 l) Črni kruh (30 g) Jagode (250g)	Rženi kruh (30 g) Jogurt (1/4 l) Jabolko (150 g)
KOSILO	Čista goveja juha Ses. zrezek (105 g) Pečen krompir (200 g) Kuhano korenje (100 g) Zelena solata (200 g) Olje za kuho (10 g) Črni kruh (30 g)	Špinačna juha (100 g špinače) Zrezek na žaru (100 g) Dušen riž (40 g) Stročji fižol (200 g) Olje za kuho (10 g) Črn kruh (30 g)	Enolončnica: Zelje (200 g) Čebula (100 g) Fižol (60 g) Svinjina (100 g) Olje (10 g) Črni kruh (30 g)
MALICA	Banane (60 g) Črni kruh (30 g)	Jabolko (150 g) Črni kruh (30 g)	Ananas (80 g) Črni kruh (30 g)
VEČERJA	Enolončnica: Meso (70 g) Olje (5 g) Krompir (100 g) Cvetača (200 g) Jušna zelenjava (100 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.