

JEDILNIKI ZA ZDRAVO PREHRANO PRI SLADKORNI BOLEZNI (7,5 MJ ali 1800 kkal)

PRIMERI JEDILNIKA Z ENERGIJSKO VREDNOSTJO 7,5 MJ (1800 kkal)

1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	RAZDELITEV ŽIVIL PO ENOTAH
Posneto mleko.....2 dcl Koruzna polenta: Koruzni zдроб.....60/240 g Olje za zabelo.....5 g Jabolko.....150 g	Bela kava: Posneto mleko.....2 dcl Grahamov kruh.....90 g Pomaranča.....200 g	ZAJTRK Mleko.....1 E Mruh in zamenjave.....3 E Maščobe.....1 E Sadje.....1 E
Kefir2 dcl Grahamova žemlja.....60 g Sr. debelo jabolko.....150 g	Jogurt.....2,5 dcl Grahamov kruh.....60 g Jagode.....240 g	MALICA Mleko.....1 E Škrobna živila.....2 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	KOSILO Zelenjava.....3 E Kruh in zamenjave.....3 E Meso in zamenjave.....3 E Maščobe.....3 E
Banana.....60 g Črni kruh.....60 g	Čežana.....100 g Črni kruh.....60 g	MALICA Sadje.....1 E Škrobna živila.....2 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	VEČERJA 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.....90 g Jabolko.....300 g	Čaj Kuhana šunka.....40 g Črni kruh.....90 g Banana.....1 kom (120 g)	Čaj (sladkan z umetnimi sladili) Meso in zamenjave.....1 E Škrobna živila.....3 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 **Tabele za zamenjavo enakovrednih živil** lahko živila poljubno izbirate in zamenjujete.

PRIMERI JEDILNIKA Z ENERGIJSKO VREDNOSTJO – 7,5 MJ (1800 kkal)

OBROKI	JEDILNIK I	JEDILNIK II	JEDILNIK III
ZAJTRK	Čaj Črni kruh (90 g) Šunka (40 g) Jabolko (150 g) Pomarančni sok (1,5 dl)	Čaj Zrnat kruh (90 g) Kuhano jajce Pomaranča (200 g) Jabolko (150 g)	Žitna kava z malo mleka Črni kruh (90 g) Skuta (50 g) Kaki (140 g)
MALICA	Mleko (1/4 l) Grahamov kruh (60 g) Jabolko (150 g)	Kislo mleko (1/4 l) Črni kruh (60 g) Jagode (250 g)	Rženi kruh (60 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 špinacije) Zrezek na žaru (100 g) Dušeni riž (40 g) Stročji fižol (200 g) Olje za kuho (10 g) Črni 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 (60 g)	Jabolko (150 g) Črni kruh (60 g)	Ananas (80 g) Črni kruh (60 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.