



DIABETOLOGICKÁ A PODIATRICKÁ AMBULANCE

NESTÁTNÍ ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ MILAN KVAPIL, S.R.O.

Michnova 1622, 149 00 Praha 4 - Jižní Město

tel.: +420 272 917 011

e-mail: info@diabetologiepraha4.cz

www.diabetologiepraha4.cz

Diabetická dieta 1430 kcal (6000 KJ)

150 g
sacharidů

50 g
tuků

80 g
bílkovin

Snídaně 350 kcal/1500 kJ – 25 g sacharidů

mléko	100 ml
rostlinné máslo	10 g
pečivo	40 g
bílkovinné potraviny (nízkotučný sýr, tvaroh, maso, libová uzenina)	50 g
zelenina	100 g

Přesnídávka 50 kcal/200 kJ – 15 g sacharidů

ovoce	100 g
-------	-------

Oběd 460 kcal/2000 kJ – 40 g sacharidů

rostlinný tuk	10 g
mouka	10 g
zelenina	150 g
maso	100 g
brambor	100 g

místo brambor lze použít odpovídající množství např.:

bramborové kaše (3 polévkové lžíce)	110 g
bramborového knedlíku (1½ plátku)	50 g
houskového knedlíku (2 plátky)	50 g
vařených těstovin (4½ polévkových lžic)	90 g
dušené rýže (2½ polévkové lžíce)	60 g
vařených luštěnin (6½ polévkových lžic)	130 g
pečiva	70 g

Svačina 110 kcal/450 kJ – 15 g sacharidů

mléko	100 ml
pečivo	20 g

Večeře 360 kcal/1550 kJ – 35 g sacharidů

rostlinný tuk	10 g
zelenina	150 g
maso	100 g
brambory (může být náhrada jako u oběda)	100 g

Druhá večeře 100 kcal/420 kJ – 20 g sacharidů

ovoce	150 g
-------	-------