



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 1850 kcal (7700 KJ)

200 g
sacharidů

70 g
tuků

90 g
bílkovin

Snídaně 450 kcal / 1900 KJ – 40 g sacharidů

mléko	200 ml
rostlinné máslo	10 g
pečivo	60 g
bílkovinné potraviny (nízkotučný sýr, tvaroh, maso, libová uzenina)	50 g
zelenina	100 g

Přesnídávka 90 kcal / 400 KJ – 20 g sacharidů

ovoce	100 g
pečivo	20 g

Oběd 550 kcal / 2300 KJ – 50 g sacharidů

rostlinný tuk	20 g
mouka	10 g
zelenina	150 g
maso	100 g
brambor	150 g
místo brambor lze použít odpovídající množství např.:	
bramborové kaše (4½ polévkové lžíce)	170 g
bramborového knedlíku (2½ plátku)	70 g
houskového knedlíku (3 plátky)	70 g
vařených těstovin (6½ polévkových lžic)	130 g
dušené rýže (5 polévkových lžic)	120 g
vařených luštěnin (10 polévkových lžic)	200 g
pečiva	50 g

Svačina 180 kcal / 750 KJ – 25 g sacharidů

mléko	200 ml
pečivo	30 g

Večeře 480 kcal / 2000 KJ – 45 g sacharidů

rostlinný tuk	15 g
zelenina	150 g
maso	100 g
brambory (může být náhrada jako u oběda)	150 g

Druhá večeře 100 kcal/420 kJ – 20 g sacharidů

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