

PŘÍLOHY

Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem 150 g sacharidů (S), 50 g tuků, 80 g bílkovin, 6 000 kJ = 1 400 kcal
Tučně vyznačené jsou potraviny s obsahem sacharidů.

| | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| Snídaně 1 300 kJ / 300 kcal | | 25 g S |
| 1/4 l bílé kávy | nebo čaj s mlékem | |
| 40 g chleba | nebo celozrného pečiva | |
| 50 g sýra | nebo tvarohu, libové uzeniny | |
| 10 g rostlinného tuku | | |
| 100 g zeleniny | | |
| Přesnídávka 280 kJ / 70 kcal | | 15 g S |
| 100 g ovoce | nebo 30 g chleba (celozrného pečiva) | |
| Oběd 2 000 kJ / 460 kcal | | 40 g S |
| 10 g rostlinného tuku | | |
| 10 g mouky | | |
| 150 g zeleniny | | |
| 100 g masa | | |
| 100 g brambor = 2 středně velké | nebo 90 g vařených těstovin = 4,5 pol. lžice | |
| | 60 g dušené rýže = 2,5 polévkové lžice | |
| | 50 g bramborového knedlíku = 1,5 plátku | |
| | 50 g houskového knedlíku = 2 plátky | |
| | 130 g vařených luštěnin = 6,5 polévkové lžice | |
| | 110 g bramborové kaše = 3 polévkové lžice | |
| | 50 g chleba nebo celozrného pečiva | |
| Svačina 450 kJ / 110 kcal | | 15 g S |
| 1 dl mléka | | |
| 20 g chleba | nebo celozrného pečiva | |
| Večeře 1 550 kJ / 360 kcal | | 35 g S |
| 10 g rostlinného tuku | | |
| 150 g zeleniny | | |
| 100 g masa | | |
| 100 g brambor | nebo viz oběd | |
| 2. večeře 420 kJ / 100 kcal | | 20 g S |
| 150 g ovoce | nebo 40 g chleba (celozrného pečiva) | |

Příloha č. 1 **Příklad jídelníčku 150 g sacharidů / den** (Havlová, Jirkovská, http://www.abbottdiabetescare.cz/dokumenty/edukace/Diabeticka_dieta.pdf)

**Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem
200 g sacharidů (S), 70 g tuků, 90 g bílkovin, 7 500 kJ = 1 800 kcal**

Tučně vyištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

| | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| Snídaně 1 550 kJ / 370 kcal | | 40 g S |
| 1/4 l bílé kávy | nebo čaj s mlékem | |
| 60 g chleba | nebo celozrnného pečiva | |
| 10 g rostlinného tuku | | |
| 50 g sýra | nebo tvarohu, libové uzeniny | |
| 100 g zeleniny | | |
| Přesnídávka 480 kJ / 120 kcal | | 20 g S |
| 100 g ovoce | nebo 40 g chleba (celozrnného pečiva) | |
| 20 g chleba | | |
| Oběd 2 300 kJ / 550 kcal | | 50 g S |
| 20 g rostlinného tuku | | |
| 10 g mouky | | |
| 150 g zeleniny | | |
| 100 g masa | | |
| 150 g brambor = 3 středně velké | nebo 130 g vařených těstovin = 6,5 pol. lžice | |
| | 90 g dušené rýže = 4 polévkové lžice | |
| | 70 g bramborového knedlíku = 2,5 plátky | |
| | 70 g houskového knedlíku = 3 plátky | |
| | 200 g vařených luštěnin = 10 polévkových lžic | |
| | 170 g bramborové kaše = 4,5 lžice | |
| | 70 g chleba nebo celozrnného pečiva | |
| Svačina 750 kJ / 180 kcal | | 25 g S |
| 2 dl mléka | | |
| 30 g chleba | nebo celozrnného pečiva | |
| Večeře 2 000 kJ / 480 kcal | | 45 g S |
| 15 g rostlinného tuku | | |
| 150 g zeleniny | | |
| 100 g masa | | |
| 150 g brambor | nebo viz oběd | |
| 2. večeře 420 kJ / 100 kcal | | 20 g S |
| 150 g ovoce | nebo 40 g chleba (celozrnného pečiva) | |

Příloha č. 2 **Příklad jídelníčku 200 g sacharidů / den** (Havlová, Jirkovská,
http://www.abbottdiabetescare.cz/dokumenty/edukace/Diabeticka_dieta.pdf)

**Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem
250 g sacharidů (S), 80 g tuků, 95 g bílkovin, 8 800 kJ = 2 100 kcal**
Tučně vyištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

| | | |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|
| Snídaně 1 470 kJ / 350 kcal | | 45 g S |
| 1/4 l bílé kávy | nebo čaj s mlékem | |
| 65 g chleba | nebo celozrnného pečiva | |
| 15 g rostlinného tuku | | |
| 50 g sýra | nebo tvarohu, masa, uzeniny | |
| 100 g zeleniny | | |
| Přesnídávka 760 kJ / 180 kcal | | 30 g S |
| 100 g ovoce | | |
| 30 g chleba | nebo celozrnného pečiva | |
| 10 g rostlinného tuku | | |
| Oběd 2 850 kJ / 680 kcal | | 65 g S |
| 20 g rostlinného tuku | | |
| 10 g mouky | | |
| 150 g zeleniny | | |
| 100 g masa | | |
| 200 g brambor = 4 středně velké | nebo 200 g vařených těstovin = 10 pol. lžic | |
| | 120 g dušené rýže = 5 polévkových lžic | |
| | 100 g bramborového knedlíku = 3,5 plátky | |
| | 100 g houskového knedlíku = 4 plátky | |
| | 250 g vařených luštěnin = 12,5 polévkové lžíce | |
| | 230 g bramborové kaše = 6 polévkových lžic | |
| | 80 g chleba nebo celozrnného pečiva | |
| Svačina 920 kJ / 220 kcal | | 35 g S |
| 2 dl mléka | | |
| 50 g chleba | nebo celozrnného pečiva | |
| Večeře 2 390 kJ / 570 kcal | | 55 g S |
| 20 g rostlinného tuku | | |
| 150 g zeleniny | nebo 100 g ovoce | |
| 100 g masa | | |
| 200 g brambor | nebo viz oběd | |
| 2. večeře 420 kJ / 100 kcal | | 20 g S |
| 150 g ovoce | nebo 40 g chleba (celozrnného pečiva) | |

Příloha č. 3 **Příklad jídelníčku 250 g sacharidů / den** (Havlová, Jirkovská, http://www.abbottdiabetescare.cz/dokumenty/edukace/Diabeticka_dieta.pdf)

**Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem
300 g sacharidů (S), 90 g tuků, 100 g bílkovin, 10 000 kJ = 2 400 kcal**
Tučně vyištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

| | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|
| Snídaně 1 590 kJ / 380 kcal | | 50 g S |
| 1/4 l bílé kávy | nebo čaj s mlékem | |
| 90 g chleba | nebo celozrnného pečiva | |
| 15 g rostlinného tuku | | |
| 50 g sýra | nebo tvarohu, masa, uzeniny | |
| 100 g zeleniny | | |
| Přesnídávka 960 kJ / 230 kcal | | 40 g S |
| 150 g ovoce | nebo 40 g chleba | |
| 50 g chleba | nebo celozrnného pečiva | |
| 10 g rostlinného tuku | | |
| Oběd 3 010 kJ / 740 kcal | | 80 g S |
| 20 g rostlinného tuku | | |
| 15 g mouky | | |
| 150 g zeleniny | | |
| 100 g masa | | |
| 250 g brambor = 5 středně velkých | nebo 230 g vařených těstovin = 11,5 pol. lžice | |
| | 150 g dušené rýže = 7,5 polévkových lžic | |
| | 120 g bramborového knedlíku = 4 plátky | |
| | 120 g houskového knedlíku = 4,5 plátku | |
| | 300 g vařených luštěnin = 15 polévkových lžic | |
| | 300 g bramborové kaše = 8 polévkových lžic | |
| | 110 g chleba nebo celozrnného pečiva | |
| Svačina 1 300 kJ / 300 kcal | | 40 g S |
| 2 dl mléka | | |
| 65 g chleba | nebo celozrnného pečiva | |
| 10 g rostlinného tuku | | |
| Večeře 2 720 kJ / 650 kcal | | 70 g S |
| 20 g rostlinného tuku | | |
| 15 g mouky | | |
| 150 g zeleniny | nebo 100 g ovoce | |
| 100 g masa | | |
| 250 g brambor | nebo viz oběd | |
| 2. večeře 420 kJ / 100 kcal | | 20 g S |
| 150 g ovoce | nebo 40 g chleba (celozrnného pečiva) | |

Příloha č. 4 **Příklad jídelníčku 300 g sacharidů / den** (Havlová, Jirkovská, http://www.abbottdiabetescare.cz/dokumenty/edukace/Diabeticka_dieta.pdf)

**Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem
6300 kJ = 1500 kcal, 175 g sacharidů (S), 50 g tuků, 75 g bílkovin**

Tučně vyištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

| | | |
|------------------------------|----------------------------------------|---------------|
| Snídaně | Energie 300 kcal = 1260 kJ | 35 g S |
| 1/4 l bílé kávy | nebo čaj s mlékem | |
| 50 g chleba | nebo pečiva | |
| 50 g sýra | nebo tvarohu, libové uzeniny | |
| Přesnídávka | Energie 50 kcal = 210 kJ | 15 g S |
| 100 g ovoce | nebo 30 g chleba (pečiva) | |
| Oběd | Energie 450 kcal = 1890 kJ | 40 g S |
| 15 g rostlinného tuku | | |
| 10 g mouky | | |
| 150 g zeleniny | nebo 100 g ovoce | |
| 70 g masa | | |
| 100 g brambor = 2 pol. lžíce | nebo 80 g vař. těstovin = 3 pol. lžíce | |
| | 70 g dušené rýže = 3 pol. lžíce | |
| | 70 g brambor. knedlíku = 1 1/2 plátku | |
| | 60 g housk. knedlíku = 2 plátky | |
| | 100 g vařených luštěnin = 3 pol. lžíce | |
| | 130 g brambor. kaše = 3 pol. lžíce | |
| | 40 g chleba nebo pečiva | |
| Svačina | Energie 200 kcal = 840 kJ | 25 g S |
| 2 dl mléka | | |
| 30 g chleba | nebo pečiva | |
| Večeře | Energie 400 kcal = 1680 kJ | 40 g S |
| 15 g tuku rostl. | | |
| 10 g mouky | | |
| 150 g zeleniny | nebo 100 g ovoce | |
| 70 g masa | | |
| 100 g brambor = 2 pol. lžíce | nebo viz oběd | |
| 2. večeře | Energie 100 kcal = 420 kJ | 20 g S |
| 150 g ovoce | | |

Příloha č. 5 Příklad jídelníčku 6 300 kilo joulů / den (Havlová, Jirkovská,
http://www.abbottdiabetescare.cz/dokumenty/edukace/Redukcni_diabeticka_dieta.pdf)

**Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem
4200 kJ = 1000 kcal, 120 g sacharidů (S), 30 g tuků, 80 g bílkovin**
Tučně vyištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

| | | |
|------------------------------|----------------------------------------------|---------------|
| Snídaně | Energie 300 kcal = 1260 kJ | 25 g S |
| 40 g chleba | nebo 40 g pečiva | |
| 10 g rostlin. másla | | |
| 50 g netučného sýru | nebo tvarohu, libového masa, libové uzeniny | |
| Přesnídávka | Energie 50 kcal = 210 kJ | 15 g S |
| 100 g ovoce | nebo 150 g zeleniny | |
| Oběd | Energie 300 kcal = 1260 kJ | 35 g S |
| 0 tuku | | |
| 0 mouky | | |
| 150 g zeleniny | nebo 100 g ovoce | |
| 100 g libového masa | nebo libové uzeniny, tvarohu, netučného sýru | |
| 100 g brambor = 2 pol. lžíce | nebo 130 g brambor. kaše = 3 pol. lžíce | |
| | 70 g knedlíku = 1,5 plátku | |
| | 70 g rýže = 3 pol. lžíce | |
| | 80 g vař. těstovin = 3 pol. lžíce | |
| | 100 g vař. luštěnin = 3 pol. lžíce | |
| | 40 g chleba = 1 cm silný plátek z večky | |
| | o hmotnosti 1 kg | |
| Svačina | Energie 100 kcal = 420 kJ | 15 g S |
| 1 dl mléka | | |
| 20 g chleba | nebo 20 g pečiva | |
| Večeře | Energie 250 kcal = 1050 kJ | 30 g S |
| 0 tuku | | |
| 0 mouky | | |
| 150 g zeleniny | nebo 100 g ovoce | |
| 100 g libového masa | nebo libové uzeniny | |
| | nebo tvaroh, netučného sýru | |
| 100 g brambor = 2 pol. lžíce | nebo viz oběd | |

Příloha č. 6 **Příklad jídelníčku 4 200 kilo joulů / den** (Havlová, Jirkovská, http://www.abbottdiabetescare.cz/dokumenty/edukace/Redukcni_diabeticka_dieta.pdf)

**Rámcový jídelníček pro diabetickou dietu s obsahem
3 360 kJ = 800 kcal, 100 g sacharidů (S), 20 g tuků, 70 g bílkovin**
Tučně vtištěné jsou potraviny s obsahem sacharidů.

| | | |
|----------------------------|----------------------------------------------|---------------|
| Snídaně | Energie 150 kcal = 630 kJ | 15 g S |
| 20 g chleba | | |
| 100 g zeleniny | | |
| 30 g netučného sýru | nebo tvarohu, libového masa, libové uzeniny | |
| Přesnídávka | Energie 50 kcal = 210 KJ | 15 g S |
| 100 g ovoce | | |
| Oběd | Energie 250 kcal = 1050 kJ | 30 g S |
| 0 tuku | | |
| 0 mouky | | |
| 100 g zeleniny | | |
| 100 g libového masa | nebo libové uzeniny, tvarohu, netučného sýru | |
| 100 g brambor | nebo 130 g brambor. kaše = 3 pol. lžíce | |
| | 70 g knedlíku = 1,5 plátku | |
| | 70 g rýže = 3 pol. lžíce | |
| | 80 g vař. těstovin = 3 pol. lžíce | |
| | 100 g vař. luštěnin = 3 pol. lžíce | |
| | 40 g chleba = 1 cm silný plátek z večky | |
| | o hmotnosti 1 kg | |
| Svačina | Energie 100 kcal = 420 kJ | 10 g S |
| 125 g jogurtu nízkotučného | | |
| Večeře | Energie 250 kcal = 1050 kJ | 30 g S |
| 0 tuku | | |
| 0 mouky | | |
| 100 g zeleniny | | |
| 100 g libového masa | nebo libové uzeniny, tvarohu, | |
| | netučného sýru tvarohu | |
| 100 g brambor | nebo viz oběd | |

Příloha č. 7 **Příklad jídelníčku 3 360 kilo joulů / den** (Havlová, Jirkovská,
[http://www.abbottdiabetescare.cz/dokumenty/edukace/Redukcni_diabeticka_a_dieta.pdf](http://www.abbottdiabetescare.cz/dokumenty/edukace/Redukcni_diabeticka_dieta.pdf))