

## Dieta 150g sacharidů, 80g B, 50g T, 1400 kcal, 5800 kJ

**Snídaně: 35g S:** 60 g chleba (1,5 krajíce) – 30gS  
15 g rostlinný tuk  
40g sýr (2 plátky)  
bílá káva (100ml mléka) – 5gS

**Svačina: 15g S:** 120g ovoce (1,5 VJ=15gS)

**Oběd: 40g S:** přílohy za 35g S: 170g brambory  
170g bramborová kaše  
45g syrová rýže (cca 140g vařená)\*  
49g syrové těstoviny (cca 147 g vařené)\*  
60g syrová čočka (cca 150g vařená)\*  
74g houskový knedlík  
74g bramborový knedlík

Maso 100g  
Zelenina 100g  
Mouka 5g  
Tuk 10g

**Svačina: 20g S:** tvaroh 100g + 40g pečiva  
nebo mléko 300 ml + 20g chleba

**Večeře: 40g S:** 80g chleba nebo přílohy viz oběd  
100g maso  
100g zelenina  
20g rostlinný tuk

### 2.večeře: NIC

\* váhy vařených potravin jsou orientační z důvodu rozdílného navaření různých druhů rýže, těstovin

### Tabulka záměn příloh na 3,5 VJ, 4VJ, 5VJ, 6VJ a množství příloh na 1VJ

Přílohy	35 g S	40g S	50g S	60g S	10g S (1VJ)
Brambory	170g	190g	240g	280g	50g
Rýže syrová	45g	50g	65g	80g	13g
Rýže vařená					38g
Těstoviny syrové	49g	55g	70g	85g	14g
Těstoviny vařené					42g
Čočka	60g	68g	85g	103g	17g
Čočka vařená					43g
Bramborová kaše	170g	200g	260g	300g	50g
Housk. knedlík	74g	84g	105g	125g	21g
Bramb. knedlík	74g	84g	105g	125g	21g
Chleba	70g	80g	100g	120g	20g

Vysvětlivky: VJ – výměnné jednotky, S-sacharidy, CZ-celozrnný