

Dieta 200g sacharidů, 90g B, 70g T, 1800 kcal, 7500 kJ

Snídaně: 40g S: 70g chleba (35gS)
20g rostlinný tuk
40g sýr (2 plátky)
bílá káva (100ml mléka – 5gS)

Svačina: 30g S: 120g ovoce (jablko)
30g chleba

Oběd: 50g S: **Přílohy za 40g S:** 190 g brambory
55g syrové těstoviny (cca 165g vařených)*
50g syrové rýže (cca 150g vařené – dle druhu rýže)*
84g houskové knedlíky
84g bramborové knedlíky
68g syrové čočky (cca 170g vařené)*
200g bramborové kaše

Maso 100g
Zelenina 100g
Mouka 15g (11gS)
Tuk 15 - 20g

Svačina: 30g S: jogurt bílý 150g
40g chleba (pečiva) cca 1ks menší

Večeře: 50g S: **Přílohy za 40g S:** 190 g brambory
viz oběd

Maso 100g
Zelenina 150g (okurka, rajče, event. sladší druhy za 1VJ=10gS)
Mouka 10g
Tuk 15 - 20g (rostlinný)

Nebo 100g chleba (50gS) + sýr (šunka), zelenina, máslo (rostlinný tuk)

Druhá večeře: žádná

* 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	48g	55g	70g	85g	14g
Těstoviny vařené					42g
Čočka	60g	68g	85g	103g	17g
Čočka vařená					43g
Bramborová kaše	170g	200g	260g	300g	50g
Houšk. 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