

Dieta 250g sacharidů, 95g B, 80g T, 2100 kcal, 8800kJ

Snídaně: 45g S: 80g chleba (2 krajíce) – 40gS
20g rostlinný tuk
40g šunka
bílá káva (100ml mléka – 5gS)

Svačina: 35g S: 140g pomeranč (15gS)
40g chleba (20gS)
10g máslo

Oběd: 65g S: **Přílohy za 50g S:** 240g brambory
70g syrové těstoviny (cca 210g vařené)*
65g syrové rýže (cca 190g vařené – dle druhu)*
105g houskové knedlíky (6ks)
105g bramborové knedlíky
85g syrové čočky (cca 213g vařené)*
260g bramborové kaše
Maso 100g
Zelenina 100g
Mouka 10g (7g S)
Tuk 15g

Svačina: 35g S: 150g bílého jogurtu + 50g selský rohlík
nebo 400g kefirového mléka (5gS) + 60g rohlíku (1,5ks)
nebo 200 ml mléko polotučné + 50 g CZ chleba

Večeře: 50g S: **Přílohy za 40g S:** 190g brambory
55g syrové těstoviny (cca 165g vařených)*
50g syrové rýže (cca 145g vařené – dle druhu rýže)*
84g houskové knedlíky
84g bramborové knedlíky
68g syrové čočky (cca 170g vařené)*
200g bramborové kaše
Maso 100g
Zelenina 150g (okurka, rajče, event. sladší druhy za 1VJ=10gS)
Mouka 10g (7g S)
Tuk 20g (rostlinný)
nebo 100g chleba (50g S)
100g bílkovina (sýr lučina)
100g zelenina

2. večeře: 20g S: chléb 40g (20gS)
šunka 40g
nebo 100g tvaroh + 150g jablko

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

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

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

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