

Dieta 300g sacharidů, 100g B, 90g T, 2400 kcal, 10000 kJ

- Snídaně: 50g S:** 90g chleba (2,5 krajíce) – 45gS
20g rostlinný tuk
40g sýr (2 plátky)
bílá káva (100ml mléka) – 5gS
- Svačina: 35g S:** 120g ovoce (15gS)
40g chleba (20gS)
10g máslo
- Oběd: 70g S:** **Přílohy za 60g S:** 280g brambory
85g syrové těstoviny (cca 255g vařené)*
80g syrové rýže (cca 232g- 260g vařené)*
125g houskové knedlíky (6ks)
125g bramborové knedlíky
103g syrové čočky (cca 258g vařené)*
300g bramborové kaše
Maso 100g
Zelenina 100g
Mouka 15g (= 11gS)
Tuk 15 - 20g
- Svačina: 40g S:** 150g bílého jogurtu + 60g selský rohlík
nebo 400g kefirového mléka (5gS) + 60g rohlíku (1,5 ks = 35gS)
nebo 200 ml mléko polotučné + 65 g CZ chleba
- Večeře: 70g S:** **Přílohy za 50g S:** 240g brambory
70g syr. těstoviny
65g syrové rýže
85g čočky
105g houskový knedlík
105g bramborový knedlík
100g chleba
Maso 100g
Zelenina 150g (okurka, rajče, event. sladší druhy za 1VJ=10gS)
Mouka 10g
Tuk 20g (rostlinný)
- 2.večeře: 35g S:** chléb 50g (25gS=2,5 VJ)
jogurt DIA 150g (10gS=1VJ)

* 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