

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK PRO DIABETIKY (1 DEN)

v energetické hodnotě 8500 kJ

obsahuje 225 g sacharidů



Jídelníček 1. den	Množství	kJ
Snídaně (2 045 kJ)		
ovesné vločky	1x větší porce (50 g)	763
jablko	120 g	312
Bílý jogurt do 3,5% tuku	200 g	552
ořechy vlašské (nebo jiné ořechy či semínka)	15g	419
Dopolední svačina (852 kJ)		
ledový salát	100 g	53
chléb celozrnný (pšenično žitný)	60g	604
šunka nejvyšší jakosti	25 g	114
Lučina linie	20 g	81
Oběd (2 558 kJ) Boloňské špagety - recept viz níže		
špagety celozrnné vařené	200 g (vařený stav)	1029
olej řepkový na orestování cibule a masa	10 g (2 lžičky)	376
mleté libové maso	170 g (syrový stav)	966
rajčata	200 g	188
Odpolední svačina (888 kJ)		
Bílý jogurt do 3,5 % tuku nebo kefir	200 g jogurtu či 300 ml kefiru	552
müsli tyčinka bez cukru	20x 1g	336
Večeře (1 465 kJ)		
knäckebröt žitný Racio	7x 10g (7 ks)	893
Olomoucké tvarůžky (nebo mozzarella či šunka)	100g	466
okurka salátová	1x 150 g	101
olej olivový (na zakápnutí zeleniny)	1x 5g	184
LinessanCream cheese light (nebo Lučina linie)	30x 1g	122
Druhá večeře (340 kJ)		
zelenina průměr (libovolná)	1x 100g	120
Eidam 30% průměr	1x 20g	220
Celkem		8 451

Recept: Boloňské špagety

Ingredience:

- celozrnné špagety
- mleté maso (doma umleté libové hovězí, libové vepřové maso, nebo kombinace)
- rajčata
- mrkev
- cibule
- česnek
- bazalka
- řepkový olej
- sůl, pepř

Postup:

Na lžičce řepkového oleje si zpěníme cibuli, česnek a poté přidáme mleté maso a vše orestujeme. Až bude mít maso nazlátlou barvu, osolíme a opeříme. Přidáme na kousky nakrájená rajčata (mohou být olopaná) a nejemno nastrouhanou mrkev, zalijeme trochou vody, aby vznikla omáčka. Na talíři posypeme parmazánem nebo nastrouhaným tvrdým sýrem.

(Mrkev nám omáčku zahustí a zároveň osladí, nebude díky rajčatům kyselá).