

Diabetické tabulky

Dieta		9 - 120g S		9 - 200g S		9 - 150g S		9 - 250g S		9 - 300g S		
	kJ	4600		7500		6300		8800		10000		
	bílkoviny v g	70		90		80		95		100		
	tuky v g	40		70		50		80		90		
	sacharidy v g	120		200		150		250		300		
	vit C v mg	90		90		90		90		90		
		g	g S	g	g S	g	g S	g	g S	g	g S	
snídaně	mléko	100	5	200	10	100	5	200	10	200	10	
	chléb (pečivo)	40	20	60	30	40	20	80	40	120	60	
	rostlinný tuk			15		10		15		15		
	bílkovinná potravina	50		50		50		50		50		
př.	ovoce (zelenina)	?	10	?	10	?	15	?	10	?	10	
	pečivo			20	10			40	20	40	20	
oběd	olej	5		15		10		20		20		
	mouka (rýže, krupice..)			8	5			15	10	15	10	
	maso	90		100		100		100		100		
	zelenina nebo ovoce	?	15	?	15	?	15	?	15	?	20	
	příkrmy - čistá hmotnost - po uvaření											
	brambory	100	20	150	30	125	25	175	35	200	40	
	bramborová kaše	130		200		160		230		260		
	vařené těstoviny	80		120		100		140		160		
	dušená rýže	70		100		85		120		140		
	bramborový knedlík	70		100		85		120		140		
	houskový knedlík	60		80		70		100		120		
	chléb	40		60		50		70		80		
	suchary	20		30		25		35		40		
vařené luštěniny	100		140		120		170		200			
svač.	mléko (podmáslí)	200	10	100	5	100	5	200	10	200	10	
	chléb (pečivo)	-		40	20	20	10	40	20	60	30	
večeře	maso	90		100		100		100		100		
	olej	5		10		10		15		15		
	mouka			8	5			15	10	15	10	
	zelenina nebo ovoce	?	10	?	15	?	15	?	15	?	20	
	příkrmy											
	viz oběd		20		30		25		35		40	
2.več.	ovoce (zelenina)	?	10	?	15	?	15	?	10	?	10	
	chléb (pečivo)	-						20	10	20	10	
		9 - 120g S		9 - 200g S		9 - 150g S		9 - 250g S		9 - 300g S		
celkový součet sacharidů	snídaně		25		40		25		50		70	
	přesnídávka		10		20		15		30		30	
	oběd		35		50		40		60		70	
	svačina		10		25		15		30		40	
	večeře		30		50		40		60		70	
	2. večeře		10		15		15		20		20	
				120		200		150		250		300

Tabulka ekvivalentů

Každá potravina obsahuje v uvedeném množství **10 g S**

chléb žitný	20	brukev	200	ananas	90		
graham		celer	130	angrešt	130		
bílé pečivo		červená řepa	120	banán	50		
mouka	15	dýně	200	borůvky	90		
krupice		dýně, lilek	200	broskve	90		
bram.moučka		fazolka čerstvá	180	brusinky	90		
strouhanka		fazolka mražená	170	citróny	150		
ovesné vločky		fazolka steril.	300	grep	100		
rýže		houby čerstvé	350	hrozny	60		
kroupy		houby sušené	20	hrušky	70		
těstoviny		hrášek čerstvý	70	jablka	70		
suchary		hrášek mražený	70	jahody	140		
čočka		20	hrášek sterilovaný	70	kiwi	100	
hrách	chřest		300	křen	60		
fazole	kapusta		160	maliny	100		
sója	40	kapusta růžičková	140	meloun	200		
brambory	50	kukuřice	50	meruňky	90		
bramb.knedlík	30	květák, brokolice	250	ostružiny	110		
housk.knedlík	25	lečo	125	pomeranč	100		
		mražená zel. směs	150	rebarbora/reveň	300		
droždí	80	mrkev	120	rybíz černý	80		
džem dia	170	papriky zelené	250	rybíz červený	100		
		patizon	200	ryngle	60		
		petržel	60	švestky	60		
		pórek	120	třešně	70		
		rajčata	250	višně	70		
		rajčatový protlak	45				
		ředkvičky	300				
		špenát čerstvý	200				
		špenát mražený	300				
		zelí hlávkové	300				
		zelí kysané	250				

Potraviny zvyšují svou hmotnost po tepelné úpravě:

		Na 1 kg tepelně zpracované potraviny je potřeba syrové	
těstoviny	2,4x	těstoviny	420g
rýže	2x	rýže	500g
kroupy, jáhly	3x	kroupy, jáhly	340g
krupky	2,8x	krupky	370g
čočka, fazole	2,5x	čočka, fazole	400g
hrách	2,2x	hrách	400g