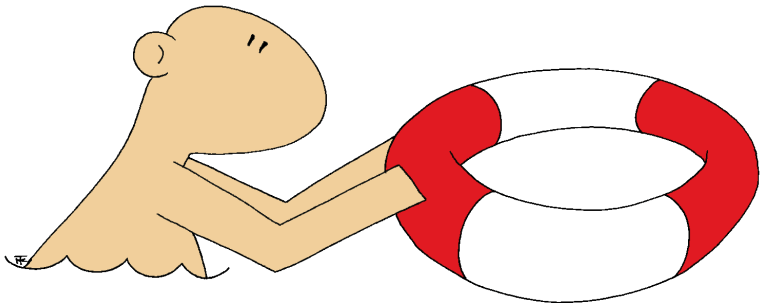


Jak se stravovat při diabetu 2. typu

Diabetes mellitus

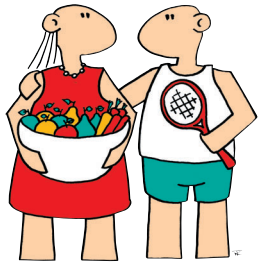
Diabetes mellitus (cukrovka) je metabolická porucha, projevující se zvýšenou hladinou cukru v krvi. Jde o onemocnění, při kterém je relativní nebo absolutní nedostatek inzulínu, hormonu, který se podílí na využití krevního cukru (glukózy) v organismu. Nedostatek inzulínu způsobuje, že se nevyužitá glukóza nedostává k buňkám, aby je vyživovala, ale hromadí se v krvi, vzniká hyperglykémie, dále se nevyužítá glukóza může objevit i v moči.

Typické příznaky nemoci jsou časté močení, žízeň, únava, svalová slabost a též ztráta tělesné hmotnosti.

Správná životospráva diabetiků se opírá o tři důležité body:

- **Diabetická dieta**
- **Léčba perorálními antidiabetiky (tabletky) nebo inzulínem**
- **Tělesná aktivita**

Pravidelná fyzická aktivita zlepšuje celkovou zdatnost, zlepšuje citlivost na inzulín jednak přímo a jednak tím, že urychluje snižování tělesné hmotnosti.



Diabetetes mellitus I. typu:

Choroba tohoto typu vzniká v dětství nebo v mládí může se objevit i v dospělosti. Onemocnění je charakterizováno absolutním nedostatkem inzulínu. Pacienti musí dodržovat přesně stanovenou dietu s uvedeným množstvím sacharidů a jsou celoživotně závislí na podávání inzulínu v injekcích.

Diabetes mellitus II. typu:

Diabetes mellitus II. typu (DM II. typu) se nazývá také cukrovka dospělých. Devadesát procent pacientů s DM II. typu trpí nadváhou, obezitou, jež je vlastní příčinou choroby. Tělo je neustále přetěžováno zvýšenou dávkou sacharidů, které inzulín nestačí zpracovat. Většina osob s DM II. typu je obézní a proto se snažíme především o docílení přiměřené tělesné hmotnosti. Diabetici II. typu bývají nezávislí na píchání inzulínu.

U nově zjištěné DM II. typu trvá obvykle určitou dobu, než zvládnete zásady správné léčby dietou, tabletkami (perorální antidiabetika), případně inzulínem.

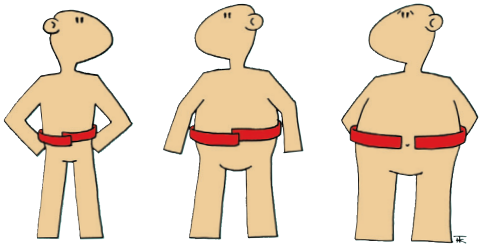
Prvořadým zájmem u každého diabetika je dobrý zdravotní stav.

To znamená, aby laboratorní a zdravotní ukazatele byly v normě, byla dosažena přiměřená stabilní tělesná hmotnost a pacient se cítil jako zcela zdráv, jako plně výkonný člověk.

Jednou ze základních součástí léčby diabetu zůstává stále dieta.
Je nezbytná při léčení každého diabetika, bez rozdílu typu onemocnění nebo věku pacienta.

Základním cílem diety je dosažení kontroly glykémie a přiměřené hmotnosti

Dietou napomáháme udržovat přiměřenou glykémii. Přiměřené nebo téměř normální hodnoty glykémie mohou zabránit rozvoji pozdních komplikací diabetu – poškození očí, ledvin a nervů. U diabetiků se často rozvíjejí aterosklerotické komplikace – poškození srdce a cév a vysoký krevní tlak vedoucí k srdečním infarktům a mozkovým mrtvicím bolestem v nohou při chůzi. Dietou lze docílit přiměřené tělesné hmotnosti. I mírné snížení hmotnosti zlepšuje výrazně zdravotní stav, protože vede ke snížení glykémie, krevních tuků i krevního tlaku, zvýšení citlivosti těla na inzulín, a tím k jeho nižší spotřebě.



Nové poznatky, ani další jiné léčebné postupy doporučované nemocným s DM II. typu nic nezměnily na principu plánované diety. Platí, že má dodat tělu jen tolik energie, kolik je nezbytně nutné k udržení normální nebo přiměřené hmotnosti. Je – li pacient obézní, je třeba energetický příjem snížit tak, aby docházelo ke snižování hmotnosti. Zvyšování tělesné hmotnosti zdravotní stav diabetika vždy komplikuje.

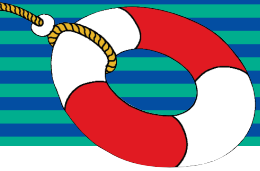
Energetická a biologická hodnota stravy a zastoupení živin **v jídelníčku** má být vyvážená tzn. správná skladba z hlediska zastoupení nejen sacharidů, bílkovin a tuků, ale i vitamínů a minerálních látek. Množství vitamínových přípravků v pestrém a rozmanitém jídelníčku při dobré kompenzaci diabetika není třeba výrazně zvyšovat.

Hlavní zásady diabetických diet lze shrnout takto:

Dieta musí pokrýt nezbytnou energetickou potřebu pacienta diabetem, (energetický příjem se určuje dle věku, pohlaví, zaměstnání – fyzické zátěže organismu).

Vzhledem k časté nadváze, především u diabetiků II. typu, se doporučuje dieta se sníženým obsahem energie. Dietu doporučuje lékař nebo dietní sestra. Zvláště u nově zjištěných diabetiků je důležité vysvětlit pacientům problematiku jejich metabolické poruchy a poučit je o nutnosti dodržování diabetické diety. Edukačním pohovorem zjistí dietní sestra nejlépe případné chyby a nevhodné návyky ve stravování s ohledem na pacienta jeho zdravotní stav. Individuálně dle potřeby každého pacienta pomůže sestavit jídelní plán. Velmi častou chybou ve stravování bývá také nepravidelné nebo jednorázové přijímání stravy. Pravidelnými kontrolami a opakovanými pohovory lze tyto nedostatky odstranit a pacienta motivovat. Dobře poučený pacient snadněji zvládá svojí nemoc, změny v jídelním režimu i celkovou úpravu životosprávy. Podrobnější rozbory stravovacích zvyklostí jsou nutné u diabetiků s redukční dietou, velmi účinná je forma zapisování jídelníčků. Správně dodržovat diabetickou dietu znamená změnit životní styl, mít přehled o složení a množství potravin a dodržovat doporučené energetické dávky na den.

Skladba jídelního lístku musí být přizpůsobena onemocnění - která je charakterizována omezenou možností organismu zpracovávat přijaté sacharidy.



Sacharidy a vláknina

Každý diabetik by měl vědět, jaké množství sacharidů je schopen zpracovat. Proto je nutné zpočátku porce pečiva a příkrmů odvažovat a dodržovat dle tabulek. Opakované odvažování pečiva a příkrmů je dobrým pomocníkem pro zapamatování si velikosti porce pro další odhad v každodenním životě.(např. v závodních jídelnách, restauracích)

Základní je znalost potravin, které obsahují sacharidy. Obézní pacienti s DM II. typu by měli dodržovat denní energetické hodnoty jídelníčků, snižování hmotnosti přispívá k léčbě jejich onemocnění.

Sacharidy

Sacharidy je souhrnný název pro různé druhy cukrů. Nahrazují se jím dřívější používané názvy „uhlovodany“ nebo „glycidy“ apod. Sacharidy se rozděluji na cukry jednoduché - **monosacharidy**, cukry složené ze dvou monosacharidů – disacharidy, a cukry složené **polysacharidy**.
Energetická hodnota 1 g sacharidu = 4,1 kcal (16,90 kJ)

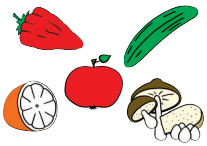
Sacharidy jsou obsaženy v následujících potravinách:
- ovoce, ovocné mošty a šťávy
- cukr, cukrovinky, sladkosti, moučníky
- potraviny s obsahem škrobu: brambory, luštěniny, rýže, obilí, mouka a moučné výrobky (těstoviny, knedlíky, chléb, pečivo, apod.)
- mléko a mléčné výrobky

Glukóza, neboli cukr hroznový, a **fruktóza** - cukr ovocný, již svým názvem říká, v čem jsou obsaženy. Jde o cukry jednoduché, nejrychleji vstřebatelné. Do skupiny disacharidů patří cukr řepný - **sacharóza**, jež je všeobecně nejznámějším cukrem. Je složen ze dvou jednoduchých cukrů glukózy a fruktózy. Cukry jsou obsaženy také v mléce a v mléčných výrobcích v podobě **laktózy**. Laktóza se skládá ze dvou monosacharidů glukózy a galaktózy. Sacharóza a laktóza patří do skupiny disacharidů.

Mezi cukry složené - polysacharidy patří **škrob**, který se vyskytuje v potravinách rostlinného původu. Je obsažen v bramborách, luštěninách, rýži, obilovinách, mouce a moučných výrobcích, apod. Proto i tyto potraviny je nezbytně nutné v diabetické dietě započítat do přijátých sacharidů.

Vláknina je cukrem se zvláštním složením.

Přítomnost vlákniny ve stravě člověka hraje důležitou roli v procesu metabolického zpracování. V jídelním lístku diabetika je vláknina jeho nezbytnou denní součástí. Vlákninu tvoří různé nestravitelné složky rostlinné potravy. Nejdůležitějšími zástupci vlákniny je **zelenina a ovoce, dále luštěniny, celozrnné výrobky a pečivo, ovesné vločky**. Vláknina ovlivňuje funkci střev, nerozpustná vláknina zvětšuje objem stolice, působí proti zácpě, zlepšuje střevní peristaltiku a chrání proti střevní rakovině. Přítomnost vlákniny v žaludku s dostatečným příjmem tekutin navozuje pocitu sytosti, proto se tohoto efektu využívá především u redukčních diet.

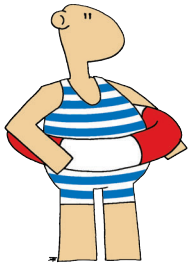


Bílkoviny

Rozpustná část vlákniny zpomaluje vyprazdňování žaludku, trávení a vstřebávání živin. Dalším příznivým účinkem vlákniny je vliv na snížení krevních tuků – cholesterolu a triglyceridů. Ve střevě dochází k vazbě cholesterolu a žlučových kyselin na složky vlákniny a k jejich vylučování stolicí.

Velké množství vlákniny ve stravě může vést k menšímu vzestupu glykémie po jídle.

Zelenina tvoří základ diabetických diet, doplňuje omezené množství příkrmů. Čerstvá zelenina zachovává biologickou hodnotu a kvalitu vlákniny. Zelenina obsahuje velmi malé množství sacharidů a má nízkou energetickou hodnotu, proto ji při obvyklých dávkách nemusíme započítávat do denního jídelníčku.



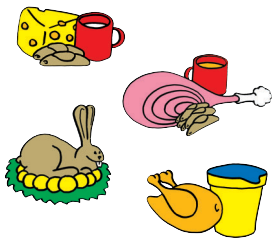
Zelenina má v lidské výživě nesmírně důležitý význam nejen pro nepostradatelnou vlákninu, ale hlavně pro obsah vitamínů a nerostných látek, jež usměrňují výživové pochody v těle a chrání organismus. Při výběru zeleniny dbáme na to, aby byla vždy čerstvá a příprava i tepelná úprava trvala nezbytně krátkou dobu. Přednost má úprava za studena, ve formě zeleninových salátů a předkrmů. Při vaření upřednostňujeme vaření v páře. Dlouhým vařením ztrácí zelenina mnoho živin. Výběr a rozmanitost pokrmů, které zelenina svou chutí, a barevností poskytuje, můžeme využít v nejrůznějších pokrmech. Samostatné zeleninové pokrmy doplníme o bílkoviny přidáním sýra, masa nebo vajec, zvlášť výborné jsou zeleninová jídla v kombinaci s houbami.

Bílkoviny jsou pro organismus nepostradatelnou živinou, neboť jsou nejdůležitější součástí lidského těla. Zúčastňují se tvorby enzymů, hormonů, imunních látek, jsou součástí každé buňky. Základní stavební jednotkou bílkovin jsou aminokyseliny. Bílkoviny jsou látky nezbytně nutné k růstu a obnovení funkcí organismu. Tvorba vlastních bílkovin je závislá na příjmu z potravin. Biologicky kompletní, tzv. plnohodnotné bílkoviny obsahují všechny základní aminokyseliny ve správném poměru. Ideální poměr plnohodnotných aminokyselin se vyskytuje v potravinách živočišného původu – v mase, rybách, drůbeži, mléce, mléčných výrobcích, vejcích. Čím je maso nebo sýry tučnější, tím je množství bílkovin nižší. Významným zdrojem rostlinných bílkovin jsou semena olejnatých rostlin, luštěniny, především sója, obiloviny, obilné klíčky. Bílkoviny živočišného původu by měly tvořit polovinu z celkového množství bílkovin ve stravě, zbylý podíl je nutný hradit z potravin původu rostlinného. Do jídelníčku proto nezapomínejme pravidelně zařazovat také pokrmy z luštěnin minimálně 1-2 týdně.

Tuky

Tuky mají nejvyšší energetickou hodnotu ze všech živin, bez ohledu na to, zda – li se jedná o tuk živočišný nebo rostlinný. Energetická hodnota 1 g tuku = (38,4 KJ) 9,3 kcal. Tuky rozdělujeme podle původu na živočišné a rostlinné.

Živočišné tuky obsahují více nasycených mastných kyselin a navíc jsou zdrojem cholesterolu. Konzumace živočišných potravin s vysokým obsahem cholesterolu urychluje vznik a rozvoj aterosklerózy. V naší populaci doporučujeme celkové snížení spotřeby tuků, zvláště tuků živočišných a potravin s vysokým obsahem cholesterolu. Platí – li tato doporučení pro zdravé lidi, pro diabetiky jsou nutností.
Živočišné tuky se vyskytují v potravinách ve formě volné a vázané.
Tuky volné – máslo, sádlo, slanina, lůj
Tuky vázané – skryté v potravinách (maso, masné výrobky, uzeniny, vnitřnosti, mléko, mléčné výrobky, sýry, smetanové jogurty, smetana, šlehačka, apod.)



Při výběru mléčných výrobků a sýrů sledujte údaje uvedené na obalech. Obsah tuku ve výrobku je vyznačen v procentech tuku v sušině. Tekuté mléčné výrobky (mléko, zakysaná mléka, kefíry a jogurty) doporučujeme s obsahem tuku do 2 %, tavené a tvrdé sýry s tučností do 30 % tuku v sušině.
V diabetické dietě počítáme s omezením tuků, jako preventivní opatření. Omezujeme tučné živočišné potraviny a potraviny s vysokým obsahem cholesterolu.
Nevhodné potraviny: vnitřnosti, paštiky, vaječné žloutky (vejce nepodáváme jako samostatný pokrm, ale pouze na přípravu pokrmů), tučná masa, tučné uzeniny, prejty, konzervy, majonézy, máslo, sádlo, lůj, slanina, škvarky, plnotučná mléka, šlehačka, smetanové jogurty a sýry

V jídelníčku proto upřednostňujeme libová masa, s minimálním obsahem tuku. Nejvhodnější jsou ryby, drůbež, králík. Při přípravě pokrmu porce masa dostatečně opracujeme a odstraníme tučné kousky a kůži s větším množstvím tuku.

Pozornost věnujeme dále vlastní kuchyňské úpravě. Vhodné je vaření, dušení, pečení, grilování, pečení v alobalu, na teflonovém nádobí, horkovzdušné troubě. Po dokončení tepelné úpravy můžeme po vychladnutí ještě vydušený živočišný tuk z povrchu odstranit a případně přidat lžičku rostlinného tuku na dochucení.

Za nevhodné považujeme smažení, při kterém vniká do pokrmu nekontrolovatelné množství tuku.

Rostlinné tuky obsahují pro náš organismus velmi cenné nenasycené mastné kyseliny, které si tělo nedovede samo vyrobit. Rostlinné tuky neobsahují cholesterol.

Na trhu je v dnešní době dostatek výrobků v podobě olejů a rostlinných tuků s uvedením druhu a informaci o původu - oleje slunečnicové, sójové, olivové, kukuřičné. Kvalitním rostlinným olejem můžeme také obohatit a dochutit zeleninový salát, přičemž zlepšíme stravitelnost vitamínů A,D, E K.

Informace uvedené na obale rostlinných tuků a olejů jsou uvedeny pro konzumenty, proto je potřeba se jimi řídit. Např. tuk, který je doporučován výhradně k mazání pečiva a přípravu pomazánek za studena, nebudeme používat při opékání nebo smažení, apod.

Sladidla a nápoje

Pro diabetika je zapotřebí pravidelnost v jídle. Tak je zaručeno, že organismus může plynule zpracovat dodané množství sacharidů.

U diabetiků II. typu s nadváhou ači obezitou, kteří jsou léčeni pouze dietou, doporučujeme redukční dietu. **Snížení hmotnosti znamená zlepšení zdravotního stavu a snížení glykémie**. Diety se sníženým obsahem energie doplňujeme pravidelným pohybem a cvičením. Fyzická aktivita pomáhá nejen zvyšovat výdej energie z organismu, ale i šetří nebo zvyšuje svalovou hmotu, zlepšuje citlivost těla na inzulín i celkovou psychickou pohodu. Podobně jako dietní rady i fyzická aktivita u pacienta je zcela individuální.

Sladidla

Diabetik by si měl přivykat na nesladkou chuť u nápojů. V opačném případě je možné sladit náhradními sladidly . Jejich používání by mělo být minimální, protože může znesnadňovat odvykání sladkostem a mohou se také projevit některé nežádoucí účinky.

Náhradní umělá sladidla se rozdělují na skupinu nekalorických sladidel, nedodávajících žádnou energii (sacharin, aspartam) a skupinu sladidel, obsahujících energetickou hodnotu (sorbit, fruktóza).

Sacharin je asi 300 – 500krát sladivější než cukr řepný. Je vhodný na vaření i pečení. Zanechává slabou pachuť a proto se používá více v kombinacích s jinými sladidly. Sacharin se nedoporučuje těhotným ženám a malým dětem.

Aspartam je přírodní nekalorické sladidlo, složené ze dvou základních aminokyselin (kyseliny asparagové a fenylalanin) je tedy tělu celkem přirozenou látkou. Sladivost aspartamu je asi 200krát vyšší než u řepného cukru. V současné době je považován jako jedno z nejbezpečnějších sladidel. Používá se ke slazení nápojů, potravin, není však vhodný k tepelnému použití.

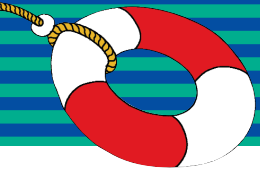
Sorbit je sladidlo s energetickou hodnotou blízkou cukru, hodí se na tepelné použití. Větší dávky tohoto sladidla mohou vyvolat průjem, navíc se vzhledem k energetické hodnotě nedoporučuje pro diabetiky s nadváhou.

Dnes je již na našem trhu mnoho sladidel, nahrazujících sladkou chuť. Při jejich výběru proto pečlivě sledujte informace uvedená na obale výrobku, které uvádí i údaj o jejich energetické hodnotě.

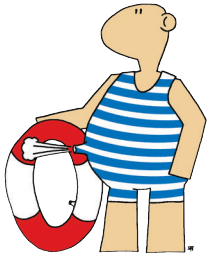
Nápoje

Při vysokých glykémiích je důležitý dostatek tekutin. Proto při pocitu žízně, doprovázející zvýšené glykémie, je třeba pít dostatečně tekutin, nejlépe vody ochucené citrónem minerální vody, sody, ovocné čaje.

Pro diabetiky je vhodné pít neslazené nápoje nebo Dia (Light) nápoje, které jsou slazeny umělými sladidly. Častou chybou bývají záměny light džusů. Džus nebo mošt je výrobek z ovoce, tudíž obsahuje cukr, který musí diabetici započítat do svého denního jídelníčku. Koncentrované ovocné džusy můžeme použít např. při velké fyzické zátěži, nebo v případě hypoglykémie.



Dia potraviny



Alkoholické nápoje diabetikům zcela nezakazujeme, ale nesou s sebou riziko. Nalačno může konzumace alkoholu vyvolat hypoglykémii. Příznaky hypoglykémie mohou být zastřeny opilostí, a ta potom může končit i úmrtím. Alkohol poškozuje různé orgány v těle a zhoršuje celkový zdravotní stav.

Dia pivo obsahuje méně sacharidů (asi 7,5 g v 1 l) má však více alkoholu než běžné pivo (20 – 40 g sacharidů v 1 l). Dia pivo je energeticky bohaté - 0,5 l dia piva je 200 kcal.

Pití alkoholu není vhodné pro diabetiky s dalším onemocněním, např. poškozením jater, chronickým zánětem slinivky, metabolickou poruchou tuků, stavy diabetické neuropatie, projevující mi se klidovými bolestmi v nohou.

Dia potraviny

Potraviny takto označené se vyznačují tím, že při jejich výrobě nebyl použit řepný cukr. U každého dia výrobku musíme počítat s množstvím sacharidů v mouce (sušenky, oplatky, slané tyčinky a keksy) a započítávat je do povoleného množství sacharidů v denním jídelníčku. Dia výrobky mají rovněž energetickou hodnotu, kterou musíme brát v úvahu, zvláště u pacientů s nadváhou. Diabetici se mylně domnívají, že označení potraviny „dia výrobek" znamená, že je mohou jíst bez omezení. Nekontrolovanou konzumací těchto výrobků dochází velmi často k dietním chybám. V současné době je na našem trhu mnoho nových výrobků z oblasti racionální výživy, které jsou obohaceny vlákninovými přídavky, z celozrnných surovin. Tyto výrobky mohou s úspěchem nahradit chuť na „pamlsky" a přitom nezatíží organismus tolik, jako jiné energeticky bohaté výrobky. Výživové hodnoty a druh sladidla mají být vždy uvedeny na obale výrobku.

Co je výměnná jednotka ?

V poslední době se v oboru diabetologie rozšířil pojem výměnná (dříve užívaná chlebová) jednotka. Hodnota 1 výměnné jednotky představuje množství potraviny s obsahem 10 g nebo 12 g sacharidů. Mnozí diabetici, převážně diabetici II. typu, léčeni pouze dietou se s tímto termínem jistě nesetkali. Je bohužel mnoho diabetiků, kteří nemají základní znalosti o diabetické dietě, ani kolik sacharidů má jejich dieta obsahovat. Metodu výměnných jednotek může tedy používat pacient, který zná své doporučené denní množství sacharidů v jídelníčku a zvládne záměnu potravin v jednotlivých skupinách. V rámcových jídelníčcích je u každého denního jídla uveden odpovídající obsah sacharidů. Po podrobnějším rozboru a přečtení sami pacienti poznají jednoduchost úpravy. **Opakované konzultace s dietní sestrou jsou nutností.**

Dietní sestra upozorní na možnosti záměn potravin a dle své úvahy doporučí používat výměnné jednotky pouze disciplinovaným diabetikům, u kterých je předpoklad, že množství sacharidů v jídelníčku dodrží. Diabetici s DM II.typu s nadváhou by měli výměnných jednotek používat velmi opatrně a hlavně počítat s obsahem kalorií, protože často zaměňují potraviny se stejným množstvím sacharidů, ale přehlédnou vysokou energetickou hodnotu výrobku.

V příloze uvádíme příklad rámcového jídelníčku s denním obsahem sacharidů 135, 175, 225 g. Pacientum s DM II.typu s nadváhou či obezitou se doporučuje dietní režim individuálně po dohodě s lékařem nebo dietní sestrou.

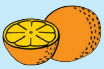
Rámcový jídelníček

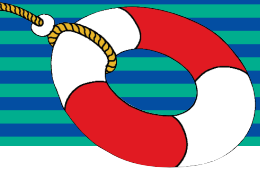
s nízkým obsahem cholesterolu

Diabetická dieta 135 g sacharidů

5 070 kJ = 1 210 kcal, 70 g bílkovin, 40 g tuků

obsah sachariduů v g

Snídaně:			**30**
1/4 l bílé kávy (se 100 ml nízkotučného mléka), neslazené			
50 g nízkotučné bílkoviny (netučný tvaroh, nízkotučný sýr, libová šunka, rybí pomazánka)			
50 g tmavý chléb	nebo	45 g bílý rohlík 50 g dalamánek 30 g Knacke Brot	
Přesnídávka:			**15**
100 g ovoce	nebo	150 g zeleniny	
Oběd:			**35**
200 g zeleniny 80 g libové maso (ryby, drůbež, králík) 10 g rostlinný tuk	nebo	100 g dia kompotu	
100 g brambor	nebo	80 g vařených těstovin 70 g dušené rýže 70 g bramborového knedlíku 60 g houskového knedlíku 100 g vařených luštěnin 160 g bramborové kaše 40 g tmavého chleba nebo bílého pečiva	
Svačina:			**10**
2 dl mléka max. do 2 % t.v.s.	nebo	nízkotučný mléčný výrobek	
Večeře:			**30**
200 g zeleniny 80 g libového masa (nebo netučný tvaroh, sýr, libová šunka) 100 g brambor - záměna příkrmů stejná jako u oběda			
II.večeře:			**15**
100 g ovoce 	nebo	dia kompotu	



Rámcový jídelníček

s nízkým obsahem cholesterolu

Diabetická dieta 175 g sacharidů

6 230 kJ = 1 490 kcal, 75 g bílkovin, 50 g tuků

obsah sacharidů v g

Snídaně: 35

1/4 l bílé kávy (se 100 ml nízkotučného mléka), neslazené
50 g nízkotučné bílkoviny (netučný tvaroh, nízkotučný sýr, libová šunka, rybí pomazánka)
60 g tmavého chléba

nebo

45 g bílý rohlík
50 g dalamánek
30 g Knacke Brot

Přesnídávka: 20

150 g ovoce

Oběd: 45

180 g zeleniny
80 g libové maso (ryby, drůbež, králík)
10 g rostlinný tuk
15 g mouka (zavářka do polévky)
100 g brambor

nebo

80 g vařených těstovin
70 g dušené rýže
70 g bramborového knedlíku
60 g houskového knedlíku
100 g vařených luštěnin
160 g bramborové kaše
40 g tmavého chleba nebo bílého pečiva

Svačina: 10

2 dl mléka max. do 2 % t.v.s. nebo 150 g nízkotučného jogurtu

Večeře: 45

200 g zeleniny
80 g libového masa (nebo netučný tvaroh, sýr, libová šunka)
10 g rostlinný tuk
10 g mouky
100 g brambor - záměna příkrmů stejná jako u oběda

II.večeře: 20

150 g ovoce nebo dia kompotu

Rámcový jídelníček

s nízkým obsahem cholesterolu

Diabetická dieta 225 g sacharidů

7 480 kJ = 1 790 kcal, 75 g bílkovin, 60 g tuků

obsah sacharidů v g

Snídaně:		**40**
1/4 l bílé kávy (150 ml nízkotučného mléka), neslazené 50 g nízkotučné bílkoviny (netučný tvaroh, nízkotučný sýr, libová šunka, rybí pomazánka) 10 g rostlinný tuk 70 g tmavého chléba	nebo	60 g bílé pečivo 70 g celozrnný rohlík 45 g Knacke Brot
Přesnídávka:		**35**
100 -150 g ovoce 30 g chleba		
Oběd:		**55**
200 g zeleniny 80 g libové maso (ryby, drůbež, králík) 15 g rostlinný tuk 15 g mouka (zavářka do polévky) 150 g brambor	nebo	120 g vařených těstovin 100 g dušené rýže 100 g bramborového knedlíku 80 g houskového knedlíku 140 g vařených luštěnin 200 g bramborové kaše 60 g tmavého chleba nebo bílého pečiva
Svačina:		**25**
2 dl mléka max. do 2 % t.v.s. 30 g chléb	nebo	150 g nízkotučného jogurtu
Večeře:		**50**
200 g zeleniny 80 g libového masa (nebo netučný tvaroh, sýr, libová šunka) 10 g rostlinný tuk 10 g mouky 150 g brambor - záměna příkrmů stejná jako u oběda		
II.večeře:		**20**
100 - 150 g ovoce	nebo	100 g dia kompotu

Obsah cholesterolu

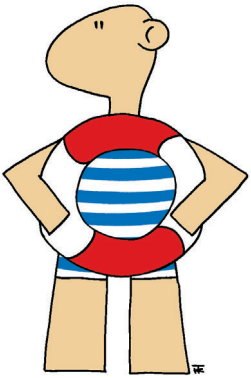
Potravina 100 g	Obsah cholesterolu v g
Maso:	
jehněčí	71
hovězí přední	59
hovězí přední s.k.	74
hovězí roštěná	63
hovězí zadní	67
skopové - kýta	70
telecí kýta	65
telecí kotleta	70
vepřová kýta	60
vepřové libové	64
vepřová krkovice	67
vepřová pečeně	69
vepřová plec	70
vepřový bůček	75
vepřové tučné	76
vepřové uzené	100
Vnitřnosti:	
dršťky	95
játra hovězí	270
játra kuřecí	200
játra telecí	360
játra vepřová	300
jazyk hovězí	140
ledvinky hovězí	400
ledvinky telecí	380
ledvinky vepřové	350
mozeček hovězí	2400
plíce hovězí	350
plíce telecí	380
plíce vepřové	200
rybí vnitřnosti	70
srdce hovězí	150
srdce telecí	180
srdce vepřové	210
Ryby, rybí výrobky:	
humr	150
kapr	70
kaviár	490
krevety	200

Potravina 100 g	Obsah cholesterolu v g
Masné výrobky:	
bílá klobása	47
cikánská pečeně	70
jaternice	105
játrová paštika	169
játrový salám	180
játrový sýr	184
jelítko krvavé	97
kabanos	80
mortadela	92
párky telecí	75
párky debrecínské	84
salám česnekový	84
salám dietní	80
salám drůbeží	70
salám lovecký	85
salám métský	76
salám polský	77
salám šunkový	70
sekaná	65
špekáčky	75
šunka bez kosti	68
tlačenka bílá	70
tlačenka tmavá	115
Drůbež, zvěřina:	
brojler	90
husa	65
kachna	75
králík	65
krůta	82
kuře	75
kuřecí stehno	88
slepice	65
srnčí kýta	70
zajíc	80
Mléko, mléčné výrobky:	
biokys	10
jogurt bílý 1 % tuku	5
jogurt bílý 2,5% tuku	9
jogurt ovocný	5

Obsah cholesterolu

Potravina 100 g	Obsah cholesterolu v g
makrela	50
makrela uzená	70
pečenáč	60
pstruh	55
losos	60
sardinky v oleji	140
sleď	85
sleď v oleji	60
šproty v oleji	60
šproty uzené	70
treska	50
tuňák v oleji	42
Tuky:	
lůj hovězí	100
máslo pomazánk.	93
sádlo vepřové	94
slanina	85
slanina angl.	80
Vejce:	
vejce slepičí	400
žloutek	1600
majonéza	110

Potravina 100 g	Obsah cholesterolu v g
kefír	4
mléko acidofilní	14
mléko plnotučné	15
smetana 5% tuku	19
smetana 12% tuku	37
smetana 33% tuku	105
sušené mléko	31
sýr Camembert	77
sýr eidam 45% t.v.s.	80
sýr niva 50% t.v.s.	105
sýr tavený 65% t.v.s.	90
sýr žervé 50% t.v.s.	29
tvaroh netučný	5
tvaroh tučný	13
tvaroh tvrdý	11
Mlýnské a pekárenské výrobky:	
keksy máslové	37
koblihy	15
křehké tukové pečivo	35
piškoty dětské	223
těsto dortové vaječné	280
těstoviny třívaječné	30
těstoviny pětivaječné	140



Obsah sacharidů

Ovoce uvedeno v hrubé váze, v syrovém stavu, obsah sacharidů v gramech

Ovoce 100 g	Obsah sacharidů v g	Ovoce 100 g	Obsah sacharidů v g
ananas	10,10	mirabelky	12,80
angrešt	10,60	maliny	11,60
banány	23,00	mandarinky	10,60
borůvky	14,70	meloun	6,50
broskve	12,50	meruňky	13,40
brusinky	13,70	nektarinky	8,00
citrón	10,50	pomeranče	11,70
grepp	9,60	rybíz černý	16,40
hrušky	15,80	rybíz červený	13,80
hrozny	18,20	ryngle	14,90
jablka	14,40	slívy	9,60
jahody	8,80	švestky	16,20
kiwi	9,10	třešně	14,70
klementinky	8,70	ostružiny	12,00

Zelenina obsahuje převážně malé množství sacharidů, proto v diabetické dietě tvoří součást každého hlavního jídla. Zeleninu lze konzumovat ve větším množství, než u ostatních potravin (hlávkový salát, zelí, kapustu, brokolice, okurky, květák, špenát, rajčata, papriky).
Výjimku tvoří **zelený hrášek a kukuřice**, kde musíme počítat s daným množství sacharidů:

100 g hrášek	13,30 g
100 g kukuřice	18,80 g

Obsah sacharidů v pečivu

Pečivo 50 g	Obsah sacharidů v g
kmínový chléb	25,10
český chléb	23,30
slunečnicový chléb	23,20
světlý chléb	27,50
bageta	29,10
bílý rohlík, žemle	27,90
dalamánek	27,50
veka	30,00
Knuspi plátky (1 plátek cca 10 g)	32,20

Příklady výměnných jednotek

Množství potravinm obsahujících 10 g sacharidů

- **Mlýnské a pekárenské výrobky**
- **Mléčné výrobky**
- **Ovoce**
- **Zelenina**
- **Cukrářské výrobky**

Mlýnské a pekárenské výrobky (nutno odvažovat)

Bulgur – kroupy	13 g		
Dalamánek	20 g	=	1/2 ks
Chléb český	20 g		
Chléb kmínový	20 g		
Chléb slunečnicový	22 g		
Knedlík bramborový	34 g		
Knedlík houskový	20 g		
Kroupy	13 g	=	1 rovná lžíce
Krupice	13 g	=	1 vrchovatá lžíce
Mouka	13 g	=	1 vrchovatá lžíce
Ovesné vločky	14 g	=	2 rovné lžíce
Pohanka	13 g	=	po uvaření 43 g
Rohlík, houska	18 g	=	1/2 ks
Rýže syrová	12 g	=	po uvaření 40 g
Suchar dietní	12 g	=	1/2 ks
Těstoviny	13 g	=	po uvaření 45 g
Vánočka, mazanec	16 g		
Veka	17 g		1 plátek 1 cm silný

Mléčné výrobky (nutno odměřovat)

Mléko	200 g	=	2 dl
Acidofilní mléko	200 g	=	2 dl
Kefír	500 g	=	5 dl
Podmáslí	200 g	=	2 dl

Není nutno odvažovat při obvyklých dávkách : sýry krájené eidam, ementál, sýr lučina, žervé, olomoucké tvarůžky, uzený sýr, tvaroh měkký i tvrdý na strouhání

Ovoce (nutno odvažovat nebo odměřovat)

Angrešt	120 g		
Banán	70 g		
Borůvky	75 g	=	2/3 sklenky 2 dl
Broskev	100 g		
Grepp	160 g		

Příklady výměnných jednotek

Množství potravinm obsahujících 10 g sacharidů			
Hrušky	60 g		
Jablka	65 g		
Jahody čerstvé	120 g		
Jahody mražené	50 g		
Maliny	70 g		
Mandarinky	95 g		
meloun	250 g		
Meruňky čerstvé	100 g		
Meruňky mražené	40 g		
Pomeranč	110 g		
Rybíz černý	70 g		
Rybíz červený	50 g		
Ryngle	70 g		
Švestky čerstvé	70 g		
Švestky mražené	40 g		
Třešně	65 g		
Víno hrozny	55 g		
Višně	65 g		
Zelenina, luštěniny			
Brambory	50 g		
Celer	140 g		
Cizrna – hrách římský	18 g	=	po uvaření 40 g
Čočka syrová	17 g	=	po uvaření 45 g
Fazole	16 g	=	50 g po uvaření
Fazolové lusky	131 g		
Hrách	16 g	=	50 g po uvaření
Hrášek čerstvý	59 g		
Hrášek sterilovaný	59 g	=	bez nálevu
Kukuřice	53 g		
Mrkev	100 g		
Petržel kořen	80 g		
Řepa červená	95 g		
Sójové boby	60 g		
Cukrářské výrobky			
Čokoláda dia	23 g		
Čokoláda	16 g		
Bábovka třená	20 g		
Lískové oříšky	90 g		
Oplatky dia	19 g		
Piškoty dětské	14 g		
Vánočka	16 g		
Zmrzlina	50 g		

Obsah vlákniny

Potravina 100 g	Obsah vlákniny v g	Potravina 100 g	Obsah vlákniny v g
Ovoce		**Zelenina**	
ananas	1,3	brambory rané	1,3
angrešt	2,8	brambory zimní	1,6
aronie	1,9	brokolice	2,8
banány	3,1	brukev	2,2
bezinky	6,0	celer kořen	3,7
borůvky	2,2	celer nať	3,6
broskve	1,4	celer řapíkatý	2,4
brusinky	1,5	cibule	1,3
citróny	1,8	cibule šalotka	1,4
datle čerstvé	3,6	cuketa	0,9
datle sušené	7,8	čekanka salátová	1,4
fíky čerstvé	2,3	černý kořen	5,3
fíky sušené	12,4	červená řepa	2,3
granátové jablko	2,8	česnek	0,9
grapefruity	1,6	fazolka	3,0
hrozinky	5,4	hrášek	5,2
hroznové víno	1,5	chřest	1,8
hrušky	2,4	kapusta hlávková	3,1
jablka	1,8	kapusta kadeřavá	3,3
jahody	1,3	kapusta růžičková	1,6
jeřabiny	2,9	kopr	1,6
kdoule	1,6	křen	6,2
kiwi	1,1	kukuřice cukrová	0,5
kumkváty	3,8	květák	1,8
maliny	5,2	lilek	2,3
mandarinky	1,5	mangold listy	2,0
mango	1,7	meloun cukrový	0,9
meruňky	1,0	meloun vodní	0,3
mirabelky	1,0	mrkev	3,0
mišpule	9,2	okurka nakládačka	1,0
nektariny	2,2	okurka salátová	0,9
ostružiny	4,0	paprika červená	1,6
pomeranče	1,8	paprika zelená	1,9
rybíz bílý	4,0	pastinák	4,3
rybíz černý	5,6	pažitka	2,0
rybíz červený	4,7	pekinské zelí	1,6
slívy	1,8	petržel kořen	1,8
šípky	22,4	petržel nať	5,0
švestky	1,5	polníček	1,5
třešně	5,0	pórek	1,5
višně	7,0	potočnice	3

Obsah vlákniny

Potravina 100 g	Obsah vlákniny v g	Potravina 100 g	Obsah vlákniny v g
Luštěniny		rajčata	1,5
čočka	10,6	reveň	1,4
fazole	17	ředkev	1,1
hrách	16,6	ředkvička	1,0
sója	21,0	řeřicha zahradní	3,3
Ořechy		salát hlávkový	0,9
kaštany	4,0	salát ledový	0,6
mák	20,0	salát římský	1,2
mandle	6,0	špenát listy	2,1
ořechy burské	6,2	štěrbák	2,0
ořechy kešu	3,2	topinambury	3,5
ořechy lískové	3,5	tuřín	2,4
ořechy para	5,3	tykev	2,3
ořechy piniové	1,9	vodnice	2,5
ořechy pistáciové	6,1	zelí hlávkové bílé	2,7
ořechy vlašské	2,7	zelí hlávkové červené	3,1

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Maso, masné výrobky, drůbež, zvěřina					
vepřové maso - průměr	1502	359	15,2	33,0	0,0
vepřové maso libové	997	238	18,2	18,2	0,0
vepřové maso prorostlé	1440	344	14,3	31,7	0,0
vepřové maso tučné	1989	475	11,9	47,4	0,0
vepřový bok s.k.	1879	450	13,1	44,0	0,0
vepřová krkovice	1201	287	15,4	25,0	0,0
vepřová kýta upravená na řízky	845	202	18,2	14,2	0,0
vepřové koleno	1066	255	20,2	19,3	0,0
vepřová pečeně	1129	270	17,3	22,2	0,0
vepřová plec b.k.	1009	241	16,8	19,2	0,0
hovězí maso přední	961	229	18,0	17,5	0,0
hovězí maso libové	548	131	19,8	5,7	0,0
hovězí maso zadní	762	182	19,2	11,7	0,0
hovězí maso prorostlé	879	210	18,6	15,1	0,0
hovězí maso tučné	1258	300	17,8	25,4	0,0
hovězí bok s.k.	1059	253	19,4	19,5	0,0
hovězí kližka	642	153	20,0	8,1	0,0
hovězí kýta	670	160	21,1	8,3	0,0
hovězí oháňka	929	222	20,9	15,4	0,0
hovězí plec	720	172	19,7	10,3	0,0
hovězí roštěná	775	185	19,6	11,9	0,0
hovězí svíčková	623	149	20,2	7,4	0,0
telecí bok (pupek)	928	222	25,4	13,2	0,0
telecí hrudí (špička)	895	214	18,2	15,6	0,0
telecí kýta upravená na řízky	584	140	20,8	6,1	0,0
telecí pečeně s.k.	607	145	20,5	6,8	0,0
mleté maso na sekanou - průměr	1390	332	16,1	29,7	0,0
uzený bok	2470	500	10,3	61,0	0,0
uzená krkovice s.k.	1831	433	17,3	40,4	0,0
uzená pečeně s.k.	1814	435	17,4	40,6	0,0
uzená šunka s.k. syrová	1294	309	20,4	25,2	0,0
uzená žebírka vepřová	490	117	8,7	9,1	0,0
skopové maso - průměr	1001	239	17,1	19,0	0,0
skopová kýta s.k.	838	200	17,2	14,6	0,0
skopová plec s.k.	882	211	18,1	15,5	0,0
jehněčí maso b.k.	1105	264	15,7	22,4	0,0
jehněčí maso - průměr	1143	285	20,4	22,6	0,0
koňské maso - průměr	607	145	20,6	6,7	0,0
kozí maso - průměr	603	144	19,9	7,1	0,0
králičí maso - průměr	681	163	19,7	9,2	0,3
srnčí kýta	430	103	22,1	1,5	0,5

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Vnitřnosti					
drštky hovězí	394	94	19,1	2,1	0,0
játra drůbeží	567	136	22,9	4,5	1,2
játra hovězí	544	130	19,0	3,9	4,5
játra telecí	573	137	19,0	4,9	4,0
játra vepřová	549	132	20,6	4,8	1,5
jazyk hovězí	958	229	16,0	18,1	0,4
jazyk telecí	486	116	18,4	4,5	0,4
jazyk vepřový	834	199	16,2	14,7	0,4
kůže vepřová	1097	262	21,2	19,7	0,0
ledvinky hovězí	490	117	14,9	6,2	0,5
ledvinky vepřové	436	104	15,3	4,5	0,5
plíce telecí se srdcem	402	96	18,9	2,3	0,2
plíce vepřové se srdcem	467	112	18,8	3,5	0,2
slezina hovězí	436	104	18,0	3,1	1,0
srdce hovězí	514	123	16,4	6,2	0,5
srdce vepřové	343	82	16,8	1,6	0,0
kosti morkové - hovězí	1382	330	5,6	34,2	0,0
kosti řídké	532	127	4,8	12,0	0,0
Masné výrobky					
cigáro trampské	1721	411	15,4	37,8	2,3
čajovka	1712	410	16,7	37,9	0,1
huspenina	414	99	8,9	6,8	0,5
jaternice domácí	1162	278	14,6	18,5	12,8
játrová zavářka	1171	280	14,8	14,2	23,0
játrovka lahůdková	1713	424	17,2	38,8	1,3
jelítka domácí žemlová	1241	297	16,2	19,7	13,3
jelítka obyčejná	900	215	22,0	11,4	6,1
kabanos	1233	295	12,8	26,3	1,8
klobása čabajská	2186	522	22,7	47,9	0,0
klobása ostravská	1299	310	17,4	26,7	0,0
klobása spišská	1833	438	21,9	38,8	0,1
klobásy bílé	892	213	11,2	14,3	9,8
klobásy moravské	1155	276	13,4	23,8	2,0
lahůdkový bůček	2628	629	12,0	64,4	0,0
lázeňský závin	1499	358	26,6	27,9	0,0
moravská krkovička	1562	373	14,9	34,8	0,0
moravské uzené maso	1391	332	24,7	25,9	0,0
párky	1214	291	14,5	25,1	1,6
párky debrecínské	1043	250	13,3	20,9	1,9
párky drůbeží	734	175	18,8	11,1	0,0
párky telecí	1195	286	13,1	25,9	0,0

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
párky spišské	330	12,2	30,7	1,0	1,0
pečeně cikánská	1225	293	20,2	23,5	0,1
pečeně debrecínská	1133	271	20,7	20,8	0,1
pečeně kladenská	1081	258	13,7	22,6	0,0
salám český	1504	359	12,3	34,4	0,0
salám drůbeží	711	170	18,2	10,8	0,0
salám gothajský	1816	434	12,2	42,7	0,1
salám hodonínský	908	215	16,8	16,5	0,1
salám junior	1223	292	14,2	26,1	0,0
salám koňský točený	536	128	14,7	6,1	3,4
salám lovecký	1890	452	28,9	37,2	0,2
salám myslivecký	1130	270	13,6	24,0	0,1
salám paprikový pálivý	1692	404	17,6	36,8	0,2
salám poličan	1843	441	26,9	36,9	0,2
salám rekreant	1634	390	20,7	34,1	0,1
salám šunkový	795	190	16,8	13,6	0,1
salám točený	1034	247	14,6	20,0	2,2
salám trvanlivý jemnozrnný	2195	525	20,4	49,2	0,0
salám trvanlivý turistický	1705	408	19,4	36,6	0,1
salám uherský	2060	492	24,8	43,6	0,0
salám vysočina	1930	461	19,3	42,6	0,0
sekaná domácí pečeně	1107	265	17,4	18,8	6,2
sekaná pečeně jemná	862	206	17,9	11,1	8,6
špekáčky	1360	325	11,0	30,3	2,0
šunka dušená strojová	641	153	20,7	7,7	0,0
tlačenka drůbeží	739	177	17,9	11,6	0,1
tlačenka světlá	1262	302	13,7	27,1	0,7
tlačenka tmavá	1327	317	15,1	28,5	0,1
uzenky liberecké	1163	278	11,3	24,8	2,1
vuřty	741	177	14,5	12,3	2,1
závin bůčkový světlý	1935	463	16,4	44,0	0,1
Masné konzervy					
hovězí maso ve vlastní šťávě	689	165	17,1	10,6	0,1
Luncheon meat	1285	307	12,8	26,2	4,8
Luncheon meat drůbeží	654	156	12,8	8,8	6,4
Majka lahůdková - vepřový krém	804	193	12,1	14,2	4,2
paštika drůbeží jemná	1289	308	12,4	28,2	1,1
paštika játrová	1800	430	12,0	41,8	1,5
paštika lahůdková	1645	393	18,4	34,8	1,5
pomazánka bůčková	1520	364	11,0	35,4	0,1
vepřové maso ve vlastní šťávě	1297	310	14,1	28,1	0,1

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Drůbež					
husa kuchaná - průměr	1471	352	14,5	32,5	0,2
kachna kuchaná	1614	386	12,4	37,2	0,2
krůta kuchaná - průměr	550	132	21,9	4,7	0,2
krůtí prsa	485	116	24,0	1,0	0,1
krůtí stehna	523	125	20,5	3,6	0,2
kuře kuchané - průměr	518	124	21,6	4,0	0,4
kuřecí řízky	430	103	23,3	0,9	0,4
kuřecí prsa	460	110	22,8	0,9	0,2
kuřecí stehna	502	120	20,6	3,1	0,2
slepice kuchaná - průměr	515	123	22,4	3,6	0,2
bažant	477	114	22,6	2,5	0,4
koroptev	461	110	24,4	1,2	0,3
Ryby, rybí výrobky					
Ryby sladkovodní					
lín	378	90	18,0	2,0	0,1
kapr	525	125	17,5	6,1	0,1
okoun	372	89	18,4	0,8	0,2
pstruh	504	121	19,7	4,6	0,1
štika	345	83	18,6	0,9	0,1
úhoř říční	1093	261	14,5	22,5	0,1
Ryby mořské					
filé bez kůže - zmrazené bloky	294	70	16,2	0,6	0,1
losos	907	217	19,9	13,6	0,1
makrela kuchaná	701	168	18,2	10,5	0,1
platýz	347	83	17,1	0,8	0,1
sleď obyčejný	770	184	17,7	12,5	0,1
škeble	234	56	9,8	1,3	0,3
treska obyčejná	314	75	17,7	0,4	0,1
tuňák obyčejný	665	159	22,1	7,8	0,1
ústřice	293	70	9,0	1,2	4,8
želví maso	355	85	17,5	0,8	5,8
Rybí výrobky					
křišťáloví sledi marinovaní	888	212	19,8	14,8	0,0
pečené sledě - pečenáče	587	140	13,5	9,6	0,0
ruské sardinky - marinované	641	153	20,3	5,7	5,2
treska v majonéze	1051	251	18,5	19,7	0,0
uzená makrela kuchaná	1060	254	23,3	17,7	0,1
uzené makrelové filety	512	123	12,9	7,9	0,0
uzené sledě - uzenáče	723	173	23,3	8,7	0,3
zavináče	755	181	11,7	12,3	5,7

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Rybí konzervy					
antipasta	871	208	19,4	14,5	0,0
kambala v tomatě	558	134	14,1	6,4	4,9
makrelové filé v pikantním nálevu	980	234	15,1	19,4	0,0
makrelové řezy	831	199	15,5	15,1	0,1
rybí salát s majonézou	1193	285	21,3	22,2	0,0
sardelová pasta	1010	242	6,5	23,9	0,0
sardinky v oleji	1051	251	21,5	17,8	1,2
sardinky v tomatě	528	126	12,9	6,3	4,4
sledí filé v oleji	823	197	13,8	14,6	2,3
trescí játra	2562	612	4,3	65,5	1,3
tuňák v oleji	772	185	19,9	11,6	0,1
Mléko, mléčné výrobky					
mléko plnotučné	249	60	3,0	3,3	4,6
mléko polotučné	208	50	3,3	2,0	4,7
mléko nízkotučné	159	38	3,0	1,0	4,4
mléko kozí	318	76	3,7	4,5	5,2
mléko ovčí	457	109	6,0	7,3	4,9
Sýry					
brynza	1284	307	19,9	24,5	1,6
Imperiál	758	181	10,5	15,0	1,0
krémový sýr žervé 50 % t.v.s.	810	194	12,2	15,3	1,8
krémový sýr Lučina 60% t.v.s.	1218	291	11,0	27,0	1,0
Hermelín 45 % t.v.s.	1060	254	19,2	19,2	0,9
jemný uzený sýr	1647	394	25,2	31,5	2,3
měkký jihočeský sýr zrající	1080	258	22,2	18,0	1,8
Niva 50 % t.v.s.	1549	370	20,7	31,3	1,4
olomoucké tvarůžky	560	134	29,7	0,8	2,0
Oštěpek uzený ovčí sýr	1533	367	21,4	29,7	3,3
Přimda, jemný sýr 50 % t.v.s.	1361	326	21,6	26,0	1,2
Romadůr 20 % t.v.s.	738	177	23,6	8,0	2,5
sýr Istanbuul (Balkánský)	999	239	11,8	20,8	1,0
tavený sýr nízkotučný 30 % t.v.s.	765	183	19,1	11,4	0,9
tavený sýr ovčí 45 % t.v.s.	1063	254	19,0	19,4	0,8
tavený sýr šunkový 50 % t.v.s.	1255	300	17,4	25,2	0,9
tavený sýr uzený 50 % t.v.s.	871	208	21,2	12,4	2,8
tavený sýr ementál 45 % t.v.s.	998	239	16,2	18,7	1,2
tavený sýr Kavalír 70 % t.v.s.	1469	351	8,0	35,0	1,0
tavený sýr Fit 30 % t.v.s.	791	189	22,6	10,6	0,7
tavený sýr Javorník 20 % t.v.s.	708	169	25,8	6,9	1,1

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
tavený sýr Lipno 30 % t.v.s.	703	168	17,7	10,4	1,0
tavený sýr smetanový 65 % t.v.s.	1199	287	12,1	26,0	1,0
tvrdý sýr Čedar 50 % t.v.s.	1666	398	25,3	31,7	2,9
tvrdý sýr Eidamská cihla 30% t.v.s.	1102	264	30,3	15,1	1,4
tvrdý sýr Eidamská cihla 45 % t.v.s.	1436	343	26,0	26,1	1,0
tvrdý sýr Gouda 30 % t.v.s.	1083	259	28,6	15,1	1,9
tvrdý sýr Gouda 45 % t.v.s.	1436	343	26,0	26,1	1,0
tvrdý sýr moravský bochník 45 % t.v.s.	1432	343	24,8	26,1	2,0
tvrdý sýr Primátor - ementál 45% t.v.s.	1622	388	28,2	29,5	2,3
tvrdý sýr tylžký 40 % t.v.s.	1444	346	27,1	25,6	1,5
tvrdý sýr Zlato 50 % t.v.s.	972	233	25,2	13,5	2,4
Mléčné konzervy					
neslazené mléko zahuštné	598	143	7,2	8,1	10,3
slazená smetana zahuštěná Jesenka	1754	419	5,6	23,7	45,9
slazené mléko zahštěné Piknik	1407	336	8,8	9,1	54,7
sušené mléko odtučněné Laktino	1474	352	34,8	0,8	51,5
sušené mléko plnotučné	2081	497	26,7	27,1	36,8
sušené mléko polotučné	1851	442	32,7	13,9	46,6
Mléčné výrobky					
Biokys	326	78	5,1	3,3	7,1
Bio Bifidus Danone	305	73	4,2	3,5	5,9
jogurt bílý selský	272	65	3,2	3,6	3,5
jogurt bílý Klasik	284	68	6,2	2,4	6,9
jogurt ovocný	480	115	6,1	3,5	15,0
jogurt smetanový ovocný	677	162	3,1	11,2	12,2
jogurt Danone bílý	288	69	4,3	3,0	6,3
jogurt Danone ovocný	397	95	3,1	2,1	15,7
jogurt Vitalinea bílý light	188	45	4,5	0,1	6,4
jogurt Vitalinea ovocný light	196	47	4,1	0,1	7,4
jogurt Yoplait	439	105	2,8	2,5	8,9
Mikyška - kysané plnotučné mléko	226	54	3,5	3,6	1,8
mléko acidofilní plnotučné	247	59	3,2	3,3	4,0
mléko kefírové polotučné	197	47	3,4	2,0	3,8
mražený smetanový krém ovocný	816	195	4,3	12,0	17,4
mražený vanilkový krém	807	193	2,2	7,7	9,4
mražený polárkový dort	819	196	3,7	12,7	16,8
podmáslí konzumní	150	36	3,4	0,6	4,3
puding mléčný	1068	255	7,4	17,1	17,8
smetana do kávy 6 % tuku	359	86	3,5	6,0	4,5

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
smetana sladká 12 % tuku	574	137	3,1	12,0	4,2
smetana ke šlehání 33 % tuku	1326	317	2,1	32,8	3,2
smetana sušená instantní Bella	1950	467	2,0	17,0	76,0
smetana kysaná	730	174	2,0	16,0	5,1
smetana zakysaná light	530	127	2,9	11,0	4,2
termix vanilkový (tvarohový desert)	1230	295	18,5	17,1	16,8
termix čokoládový	1028	246	6,6	17,0	17,5
tvaroh dietní volný	735	176	13,7	12,0	3,2
tvaroh jemný	457	109	17,5	2,5	4,2
tvaroh měkký	401	96	18,8	0,4	4,4
tvaroh tučný jemný	771	184	12,3	13,5	3,3
tvaroh tvrdý na strouhání	538	129	28,6	0,9	1,5
Vejce					
vejce slepičí	670	160	12,5	11,9	0,7
sušený vaječný bílek	1407	336	84,1	0,0	0,0
Tuky a ořechy					
máslo čerstvé	3073	735	0,7	81,0	0,5
máslo výběrové	3142	752	0,7	82,9	0,4
máslo Zlatá Hana	3089	739	0,5	82,1	0,6
máslo pomazánkové	1483	355	3,8	35,0	6,2
sádlo husí	3479	831	1,9	91,5	0,1
sádlo vepřové škvařené	3751	896	0,2	99,5	0,0
slanina anglická	1785	427	11,2	42,4	0,1
slanina papriková	3047	729	1,9	80,2	0,0
slanina uzená bez kůže	3064	733	1,9	80,6	0,0
škvarky	3086	737	15,5	75,0	0,0
Rostlinné tuky					
Alfavital	1500	0	0,0	40,0	0,0
Ceresoft	3686	882	0,0	98,0	0,2
Dukát	3198	765	0,5	84,2	0,1
Flora	2599	622	0,1	70,0	0,3
Flora pro-activ	1351	328	0,1	35,0	3,2
Flora light	1480	360	0,0	40,0	0,0
Héra	3156	755	0,2	83,5	0,3
Rama	2600	632	0,1	70,0	0,3
pokrmový ztužený tuk IVA	3755	898	0,1	99,6	0,1
Perla na vaření	2570	615	1,0	69,0	0,3
Perla pomazánková	1470	358	0,2	39,0	0,0
Perla tip 25 % tuku	925	225	0,0	25,0	0,0

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Rostlinné jedlé oleje					
olej Heliol	3761	900	0,1	99,7	0,1
olej olivový	3750	897	0,0	99,4	0,2
olej řepkový	3756	897	0,1	99,6	0,1
olej slunečnicový	3756	897	0,1	99,6	0,1
olej sójový	3761	898	0,1	99,7	0,1
olej Vegetol	3758	899	0,1	99,6	0,1
Ořechy					
kokosová moučka	3014	720	7,8	68,8	17,5
mák	2177	520	18,7	39,1	23,3
mandle loupané	2587	618	17,5	52,4	19,0
vlašské ořechy	2822	674	18,4	60,3	14,6
oříšky arašídy	2512	600	26,9	44,2	23,6
oříšky lískové	2872	686	13,8	65,2	10,9
oříšky pistáciové	2604	623	20,8	51,6	12,5
para ořechy	2896	693	14,0	66,8	2,3
ořechy kešu	2530	605	16,0	46,0	27,0
Cukr, cukrovinky, cukrářské výrobky					
cukr krystal	1666	399	0,0	0,0	99,5
cukr hroznový - Glukopur	1617	387	0,0	1,4	97,1
kakaový prášek	1938	463	19,8	22,3	45,6
med včelí	1377	329	0,3	0,0	81,8
Cukrovinky					
arašídy v cukru	1855	443	9,1	15,1	67,7
čokoláda hořká	2324	555	4,5	33,1	59,9
čokoláda Kofila	1591	442	3,5	13,7	76,1
čokoláda mandlová	2332	557	6,8	35,8	52,0
čokoláda Margot	1730	414	11,3	15,0	58,6
čokoláda mléčná	2302	551	7,9	32,1	57,3
čokoláda na vaření	2100	502	5,5	27,3	60,0
čokoláda Nugát ořechový	2227	533	7,4	33,6	54,2
čokoláda Studentská pečeť	2050	490	6,8	29,3	48,0
drops sladomléčný	1591	380	3,0	0,0	94,2
furé malinové	1587	379	0,0	0,0	94,7
karamely	1901	454	4,1	18,0	68,9
med turecký	1480	353	0,0	0,0	88,4
tyčina Ria	2382	570	8,1	37,7	49,3
tyčinka Deli	1890	452	4,4	20,7	68,4
tyčinka kávová	2248	537	4,3	37,4	45,8

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
tyčinka Milena	2307	552	4,2	32,2	55,7
tyčinka sójový suk	1705	408	11,4	15,7	59,7
višně v čokoládě	1430	342	3,2	13,1	56,9
Cukrářské výrobky					
dort kakaový tukový 50 g	840	201	3,0	12,0	18,0
dort oříškový s máslovou náplní 50 g	790	189	3,0	13,0	14,0
dort pařížský 40 g	540	129	3,0	7,0	13,0
karamelový větrník 80 g - 1 ks	1050	251	3,0	14,0	26,0
kobliha cukrářská 50 g - 1 ks	750	179	3,0	8,0	23,0
kokosky plněné 60 g - 1 ks	1090	260	2,0	15,0	28,0
koňaková špička 40 g - 1 ks	670	160	5,0	9,0	17,0
košíček linecký s ovocem 60 g - 1 ks	610	146	1,5	6,0	21,0
kremrole 50 g - 1 ks	630	151	2,0	9,0	16,0
laskonka 40 g - 1 ks	300	72	1,0	3,0	10,0
ovocný máslový dort 50g	670	160	2,0	8,0	20,0
punčová kostka 50 g - 1 ks	740	177	1,0	0,1	42,0
štafetka 50 g - 1 ks	770	184	3,0	10,0	20,0
žloutkový věneček s krémem 40 g -1 ks	460	110	1,8	5,0	14,0
Mlýnské a pekárenské výrobky					
Bulgur pšenice	1534	367	9,0	1,6	77,2
jáhle	1492	357	10,6	2,9	71,4
kroupy	1496	357	9,9	1,8	75,3
krupice pšeničná hrubá	1465	350	10,3	1,0	74,8
kukuřičné Cornflakes	1500	359	7,2	0,6	79,7
kukuřičné vločky	1459	349	7,1	0,6	79,6
Musli Bruggen	1705	408	9,0	10,0	69,0
oves bezpluchý - Eurorýže	1634	391	13,6	7,1	68,1
ovesné otruby	1459	349	12,0	8,8	54,8
ovesné vločky	1616	386	13,8	6,8	67,6
pohanka	1471	352	11,7	3,0	65,0
pohanková lámanka	1375	329	7,5	1,5	72,6
pšeničná mouka hladká	1478	353	11,3	1,5	73,3
pšeničná mouka hrubá	1470	351	9,8	1,2	75,2
pšeničná mouka polohrubá	1457	348	9,3	0,9	75,6
pšeničné klíčky	1639	392	27,7	11,4	46,6
rýže	1434	343	8,7	0,4	76,1
rýže Natural	1409	337	7,2	2,2	73,4
sójová mouka hrubá - tučná	1880	449	43,4	20,3	23,1
sójová mouka odtučněná	1388	332	49,1	0,8	33,6
sójová mouka plnotučná	1488	356	43,4	20,3	23,1

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Solamyl	1348	322	0,4	0,1	79,8
žitná mouka výražková	1440	344	5,8	0,8	78,4
Těstoviny					
nudle, fleky	1544	367	12,1	3,0	72,9
těstoviny třívaječné	1490	356	11,8	2,3	74,1
těstoviny - špagety	1535	367	10,6	1,7	76,0
těstoviny bezvaječné	1516	363	12,1	3,8	72,0
torteliny plněné sýrem	1614	386	11	1,0	76,0
Chleby a pečivo					
chléb arabský	1365	327	9,5	0,9	69,0
chléb kmínový	1022	244	8,0	1,3	50,2
chléb kyjevský samožitný	1023	245	7,4	1,1	51,2
chléb pšeničný	1051	251	8,3	1,6	50,8
chléb slunečnicový	1100	263	8,3	4,6	46,7
chléb šrotový Gravit	1142	273	11,9	1,6	52,8
chléb toustový bílý	1090	261	6,9	4,4	47,7
chléb toustový tmavý	1010	242	8,2	2,8	45,0
Knacke Brott	1588	380	11	1,8	78,0
křehký chlebíček Knuspi	1380	330	8,5	1,7	64,5
Racio rýžový chlebíček	1600	382	9,5	2,0	80,0
Pečivo běžné					
bageta	1150	275	7,9	0,7	55,4
banketka	1404	336	7,5	8,4	57,8
dalamánek	1099	263	6,4	0,9	57,4
pečivo bílé (rohlík, houska)	1229	294	9,5	3,6	55,9
pletynka mléční bílá	1258	301	8,3	2,9	59,9
rohlík kávový	1216	291	8,5	2,5	58,8
strouhanka	1522	364	10,0	1,0	78,6
suchar čajový máslový	2019	483	7,5	18,1	72,5
suchar trvanlivý	1588	380	14,4	7,1	64,5
veka na chlebíčky	1182	283	8,4	1,0	60,1
Pečivo jemné					
Babeta	1754	419	4,2	25,4	47,5
bábovka třená	1526	365	5,5	16,0	49,7
bábovka s makovou náplní	1696	405	8,8	16,0	56,6
buchty české makové	1654	395	8,7	16,2	53,7
buchty české povidlové	1712	409	7,0	12,5	67,2
buchty české tvarohové	1536	368	11,3	12,3	52,9

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
cukrářská štola	1260	301	3,6	5,6	59,2
hřeben máslový s mákem	1458	349	7,3	8,6	60,9
croissant s čokoládou	1710	409	5,3	26,4	38,0
koláč máslový makový	1633	390	7,6	15,7	54,6
koláč máslový tvarohový	1390	332	10,2	9,8	50,8
koláč máslový povidlový	1484	355	9,9	11,9	52,0
mazanec máslový	1544	369	7,4	10,3	62,0
vánočka, mazanec s hrozinkami	1518	363	7,2	10,1	60,8
rohlík karlovarský	1633	390	7,4	16,8	52,4
rohlík sladký	1645	393	7,3	15,7	55,5
šáteček s náplní tvarohovou	1680	402	6,0	13,6	63,8
škvarkové placky	2261	540	7,8	35,5	47,4
závin listový s náplní jablkovou	1649	394	7,0	15,8	56,0
závin ořechový	1680	402	5,4	14,3	63,1
závin makový	1024	388	8,7	14,5	55,6
Pečivo trvanlivé					
DIA - kokos	1940	464	7,6	22,6	78,6
DIA - Hořické trubičky	2520	603	8,8	52,0	23,0
DIA - Party vanilkové	1900	455	9,6	27,1	56,0
DIA - Lucie Via	2095	501	8,8	35,4	47,2
opaltky Tatranka čokoládová	2090	500	6,6	28,0	59,8
oplatka Delissa oříšková	2209	528	9,9	29,4	56,0
oplatkové řezy polomáčené	2026	484	4,1	23,5	63,9
oplatky Vlnky - s náplní kokos, čokol.	2240	536	4,6	34,1	56,9
oplatky Fidorka	2056	492	2,6	24,0	64,6
oplatky Miňonky	2177	521	6,1	30,9	58,7
oplatky oříškové	2014	481	8,1	29,6	45,5
oplatky Svěženky	1989	475	10,9	23,5	55,1
perníčky rumové	1467	351	4,6	0,6	83,1
perník na strouhání	1455	348	3,7	0,6	81,9
perník plněný máčený	1419	339	5,9	6,4	66,4
piškoty dětské	1588	380	9,2	5,4	73,7
slané pečivo Telka maková	1800	431	7,8	21,6	61,9
slané pečivo - tyčinky jemné	1470	352	8,8	10,0	56,1
slané pečivo Aperitiv Klasik - šunka	1670	399	7,8	16,1	68,4
slané pečivo Telka Big Bang - sýr	2045	489	6,2	38,3	50,3
sušenky Albert	1595	382	5,9	8,4	80,9
sušenky Derby kakaové	1990	476	6,4	23,8	64,7
sušenky Disko	1640	392	6,6	20,7	68,1
sušenky Dukla - kakaové řezy	2075	496	5,3	31,8	58,4
sušenky Esíčka skořice/kakao	1905	456	4,7	25,2	66,1

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
sušenky Hořické trubičky	1742	417	8,4	10,5	73,8
sušenky polomáčené	2378	569	7,5	35,4	55,1
sušenky Trojhránky oříškové	2200	526	6,5	35,0	50,0
sušenky věnečky kakaové	1920	459	6,9	26,5	59,6
sušenky věnečky vanilkové	1840	440	7,2	20,5	64,8
sušenky Zlaté oplatky - kokosové	2130	510	5,2	30,6	57,6
sušenky Zlaté oplatky - nugátové	2055	192	5,5	27,5	60,1
Brambory, houby, luštěniny					
brambory rané	297	71	1,7	0,2	16,6
brambory podzimní	331	79	1,8	0,3	18,2
bramborové hranolky zmrazené	310	74	2,0	1,0	15,2
Houby					
hlíva ústřičná sušená	1443	335	22,6	6,6	51,2
houby čerstvé průměr	96	23	2,1	0,3	3,0
houby sušené	1411	337	36,7	2,7	41,4
hřib čerstvý	188	45	5,1	0,6	5,2
hřib sušený	1373	328	37,7	3,1	39,2
žampióny čerstvé	155	37	3,3	0,6	4,8
žampióny sterilované	74	18	0,8	0,4	2,7
Luštěniny					
cizrna - římský hrách	1382	331	17,5	4,3	54,0
čočka sušená	1436	343	26,9	1,2	59,2
fazole mungo sušené	1024	245	22,0	1,0	35,6
fazole sušené	1403	336	23,5	1,6	59,8
hrách sušený	1424	341	23,7	1,4	61,5
sójové boby sušené	1863	445	43,8	23,1	16,3
sojové klíčky	54	13	1,5	0,1	1,7
Zelenina, zeleninové výrobky					
celer - kořen	205	49	1,7	0,3	9,9
cibule podzimní suchá	201	48	1,7	0,3	9,6
cuketa	77	18	1,6	0,4	2,1
čekanka	92	22	1,5	0,1	4,0
fazolka zelená - lusky	163	39	2,3	0,3	7,1
hrášek zelený čerstvý	316	76	6,5	0,5	13,3
chřest	91	22	2,2	0,2	3,5
kapusta hlávková	176	42	3,1	0,5	6,7
kapusta růžičková	214	51	5,2	0,6	7,6

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
kedlubny bílé	134	32	2,1	0,2	5,8
kopr	163	39	2,4	0,2	7,8
křen	440	105	3,9	0,5	22,4
kukuřice cukrová	444	106	3,5	2,2	18,8
květák	121	29	2,4	0,3	4,4
lilek	163	39	1,3	0,3	8,2
mrkev	188	45	1,4	0,3	9,7
okurky salátové	67	16	1,2	0,2	2,6
paprika červená	121	29	1,2	0,5	5,2
paprika zelená	65	16	0,8	0,3	2,6
patizony	209	50	2,3	0,3	10,2
pažitka	213	51	3,3	0,7	8,1
petržel - kořen	264	63	2,9	0,6	12,2
petržel - nať	243	58	3,7	1,0	9,0
pórek	193	46	2,5	0,3	8,6
rajčata	103	25	1,1	0,3	4,6
reveň	84	20	1,3	0,1	3,6
ředkev	90	55	1,5	0,1	5,0
ředkvičky	84	20	1,1	0,1	3,7
řepa červená	201	48	1,8	0,1	10,6
salát hlávkový	75	19	1,5	0,3	2,7
salát ledový	53	13	0,7	0,3	1,9
špenát - listy	138	33	3,4	0,6	4,1
topinambury	335	80	1,9	0,2	17,0
tykev	126	30	1,2	0,2	6,2
zelí bílé	121	29	1,5	0,2	4,5
zelí červené	134	32	1,6	0,3	6,1
zelí pekinské	51	12	1,1	0,3	1,0
Zelenina nakládaná, sterilovaná					
celer nakládaný s olejem	377	90	1,1	5,1	10,4
červená řepa sterilovaná	138	33	0,9	0,3	7,8
cibulka sterilovaná	167	40	0,7	0,1	9,7
fazolové lusky sterilované	100	24	1,1	0,9	5,3
hrášek sterilovaný	268	64	4,8	0,3	11,0
karotka sterilovaná	88	21	0,6	0,2	4,4
kečup ostrý	444	106	1,8	0,4	24,9
kopr nakládaný	121	29	1,0	0,1	5,6
křen sterilovaný	105	25	0,7	0,6	4,5
květák sterilovaný	71	17	1,3	0,1	2,9
lečo s olejem	310	74	1,4	4,2	8,0
lečo zeleninové	138	33	1,1	0,6	6,1

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
okurka dia sterilované	42	10	0,4	0,0	2,1
okurky sterilované	88	21	0,5	0,1	4,8
paprikové lusky sterilované	155	37	0,8	0,2	8,6
rajčata sterilovaná	130	31	0,9	0,2	6,8
rajčatová šťáva sterilovaná	83	20	0,8	0,1	4,0
rajský protlak	431	103	2,4	0,5	23,3
sterilovaný salát čalamáda	126	30	0,6	0,0	7,4
sterilovaný salát moravký	151	36	0,9	0,0	8,6
salát Tatra steril. (koř. zelenina, papriky/mrkev)	126	30	0,6	0,0	7,4
salát zahradnický sterilovaný	140	33	0,9	0,0	8,8
sterilovaný salát zelný	268	65	1,5	4,2	5,4
zelí kysané bílé	84	20	0,7	0,2	3,9
zelí bílé sterilované	268	64	1,5	4,2	5,4
zelí červené sterilované	272	65	1,6	0,2	14,9
Zelenina zmrazená					
fazolové lusky	151	36	2,1	0,2	6,7
hrášek s karotkou	172	41	3,7	0,4	10,9
hrášek zelený	364	87	5,0	0,3	16,1
kapusta	130	31	2,1	0,5	4,9
karotka	163	39	0,7	0,2	9,2
květák dělený	126	30	2,5	0,2	4,8
lečo zeleninové	113	27	1,0	0,3	5,5
paprikové lusky	126	30	1,1	0,3	6,2
rajčata	88	21	0,8	0,3	4,0
špenát	100	24	2,1	0,3	3,3
zeleninová směs do polévky	142	34	2,1	0,1	6,4
zeleninová smě se žampióny	244	58	2,2	0,4	11,5
zeleninová směs s kukuřicí	335	80	3,9	0,5	15,7
zelen. směs do polévky Family Frost	111	27	1,6	0,1	4,7
Ovoce					
ananas	176	42	0,4	0,2	10,1
angrešt	207	49	0,9	0,5	10,6
avokádo	784	187	1,9	19,5	1,9
banány	398	95	0,3	0,3	23,0
borůvky	275	66	0,8	0,8	14,7
broskve	219	52	0,8	0,2	12,5
brusinky	255	61	0,4	0,8	13,7
citróny	197	47	0,7	0,5	10,5
grapefruit	172	41	0,5	0,3	9,6

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
hrušky	276	66	0,5	0,4	15,8
jablka	255	61	0,4	0,4	14,4
jahody	180	43	0,9	0,6	8,8
kiwi	209	50	1,0	0,5	9,1
kdoule	160	38	0,4	0,4	12,4
maliny	230	55	1,0	0,8	11,6
mandarinky	197	47	0,9	0,3	10,6
mango	290	69	0,6	0,3	16,0
melouny, dýně	118	28	0,5	0,1	6,6
meruňky	239	57	1,0	0,3	13,4
ostružiny	200	48	1,2	0,8	12,0
pomeranče	197	47	0,9	0,3	11,7
rybíz červený	157	38	1,1	0,3	13,8
slívy	173	41	0,5	0,1	9,6
švestky	283	68	0,8	0,3	16,2
třešně	268	64	0,9	0,5	14,7
víno hroznové	289	69	0,7	0,5	18,2
Kompoty					
ananasový kompot	355	85	0,5	0,2	22,1
anreštový kompot	348	83	0,5	0,2	22,0
borůvkový kompot	356	85	0,5	0,4	21,1
broskvový kompot	314	75	0,4	0,1	0,0
brusinkový kompot	705	160	0,3	0,5	42,5
červený rybíz kompot	360	86	0,8	0,2	21,4
dýňový kompot	507	121	0,3	0,1	31,2
hroznový kompot	331	79	0,4	0,2	20,1
hruškový kompot	327	78	0,2	0,1	20,8
jablkový kompot	368	88	0,2	0,2	22,6
jahodový kompot	326	78	0,5	0,2	19,8
kompotová směs	360	86	0,3	0,2	22,6
mandarinkový kompot	264	63	0,4	0,1	16,7
meruňkový kompot	333	80	0,4	0,1	20,2
rynglový kompot	341	82	0,4	0,1	20,7
švestkový kompot	336	80	0,4	0,1	20,4
třešňový kompot	308	74	0,5	0,2	18,8
Ovocné výrobky zahuštěné					
džem DIA	961	230	0,4	0,1	25,0
džem jahodový	882	211	0,5	0,3	54,2
džem maliny	893	214	0,5	0,3	55,5
džem meruňky	996	238	0,4	0,1	61,9

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
džem rybízový	1032	247	0,5	0,2	64,9
kandované ovoce - směs	1115	267	0,3	0,3	70,0
povidla švestková	925	221	1,3	0,4	55,7
přesnídávka broskvová	546	131	0,9	0,6	33,5
přesnídávka DIA jablečná	420	100	0,5	0,7	26,5
přesnídávka DIA jahodová	390	93	0,7	0,7	25,6
přesnídávka DIA meruňková	417	99	0,7	0,5	25,6
přesnídávka hrušková	402	96	0,8	0,8	25,5
přesnídávka jablečná	486	116	0,6	0,2	27,0
přesnídávka meruňková	574	137	0,6	0,2	32,7
Ovoce sušené					
datle sušené	1151	275	3,3	0,2	68,0
fíky sušené	967	231	3,6	1,6	52,9
hrozinky	1189	284	2,3	0,5	71,2
meruňky sušené	1090	261	5,0	0,5	66,9
švestky sušené	1258	301	2,8	0,7	74,6
jablka sušená	1139	272	5,0	0,5	66,9
Ovocné výrobky tekuté					
ovocit citrónový	1116	267	0,2	0,1	66,4
sirup malinový light	240	57	0,0	0,0	14,0
sirup citrónový light	325	78	0,0	0,0	19,0
sirup jahodový	1091	261	0,1	0,1	65,0
sirup lesní směs	1112	266	0,1	0,1	66,2
sirup oranž	1120	268	0,1	0,1	66,6
Nealkoholické nápoje 100 ml					
Coca - cola	163	39	0,0	0,0	10,1
Dobrá voda s příchutí	88	21	0,0	0,0	5,1
džus broskve	151	36	0,0	0,0	9,2
džus černý rybíz	170	41	0,7	0,2	8,3
džus grapefruitový	140	33	0,4	0,1	8,3
džus jablka	164	39	1,1	0,1	9,9
džus multivitamín light	100	24	0,0	0,0	5,7
Fanta	150	36	0,0	0,0	8,7
Hanácká kyselka s příchutí	63	15	0,0	0,0	3,6
limonáda Toma pomerančová	171	41	0,1	0,0	9,8
minerálka light	59	14	0,0	0,0	3,4
mošt jablečný	176	42	0,1	0,0	10,4
Poděbradka s příchutí	92	22	0,0	0,0	5,4

Energetické hodnoty potravin

1 kcal = 4,18 kJ

Potravina 100 g	kJ	kcal	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
rybízový mošt	117	28	0,1	0,0	7,0
Sprite	150	36	0,1	0,0	0,0
Tonik	170	41	0,0	0,0	9,3
Nápoje alkoholické 100 ml					
campari bitter	996	238	0,0	0,0	25,0
destiláty - 40 % alkoholu	1170	280	0,0	0,0	0,0
griotka	925	221	0,0	0,0	0,0
likér broskvový	816	195	0,0	0,0	24,0
likér kávový	1121	268	0,0	0,0	31,9
likér vaječný	1192	285	0,0	0,0	20,0
pivo světlé 10 st.	134	32	0,0	0,0	2,1
pivo světlé 12 st.	142	34	0,3	3,6	2,0
pivo světlé 7 % 7 st.	96	23	0,3	0,0	2,3
pivo tmavé 10 st.	213	51	0,5	0,0	6,4
víno bílé přírodní	226	54	0,1	0,0	0,1
víno bílé sladké	394	94	0,2	0,0	5,9
víno červené přírodní	280	67	0,2	0,0	0,2
víno sherry - polosuché	489	117	0,1	0,0	3,7
víno sherry - sladké	568	136	0,3	0,0	6,9
víno sladké - typ sherry	585	140	0,3	0,0	6,9
víno šumivé bílé	334	80	0,2	0,0	1,4

® Jak se stravovat při diabetu 2. typu
Jaroslava Štochlová, IKEM Praha, odd. preventivní medicíny, recenze: Vladimíra Havlová
Připraveno ve spolupráci s Abbott Laboratories, s.r.o., 2003

Trápí tě kila navíc?

10 20 30

... tak neváhej a začni

Tip č. 1
Omez celkovou spotřebu tuků. Málo sytí a obsahují nejvíce energie. Pozor na skryté tuky, obsažené ve vejcích, mase, oříškách apod. Živočišný tuk nahrazuj tukem rostlinným, dávej přednost rostlinným olejům.

Tip č. 6
Zařaď do svého jídelníčku pravidelně ryby. Vybírej si libová masa a drůbež jez bez kůže. Omez konzumaci uzenin.

Tip č. 5
Dopřej si denně zeleninu a ovoce. Čím více zeleniny, tím lépe: více vitaminů, více minerálních látek a více vlákniny.

Tip č. 2
Jez spíše potraviny bohaté na složitější sacharidy – chléb, těstoviny, cereálie, rýži, brambory apod. Sytí rychle a dlouhodobě.

* procenta energie v denním příjmu potravy

Tip č. 3
Dodržuj pitný režim, denně vypij 2 až 3 litry tekutin. Dej přednost minerálkám, ovocným čajům, vodě. Neslazené džusy pij jen v omezeném množství. Nedoporučují se sladké limonády a alkoholické nápoje.

Tip č. 4
Denní příjem stravy rozděl do pěti jídel. Jez pravidelně a pomalu. Nezabývej se při jídle jinou činností, sledováním televize, čtením novin apod.

Poradna snižování hmotnosti

Meri linka radí

po–pá 9⁰⁰-18⁰⁰ ☎ 800-116 116

jak rozumně snižovat hmotnost

www.merilinka.cz, info@merilinka.cz

MER40/10/02/005