

Výměnné jednotky – mléčné výrobky, ořechy, sladkosti

Potraviny obsahující cukr musí být důsledně započítány do denního příjmu sacharidů. Větší přísun tuku ve stravě je příčinou častějšího výskytu onemocnění srdce a cév. Tuky se nejvíce podílejí na kalorickém obsahu stravy a mohou být příčinou obezity.

Jak snížit příjem tuků?

- Máslo a margarín mazat v tenké vrstvě.
- Jíst méně tučné bílkovinné potraviny (libové maso, ryby, drůbež).
- Sledovat obsah tuků v uzeninách a sýrech.
- Odstraňovat viditelný tuk z masa, kůži z drůbeže.
- Upřednostňovat nízkotučné mléko, mléčné výrobky (sýr a tvaroh).
- Vzdát se bábovek, koláčů a dortů bez ohledu na to, že se jedná o speciální dia výrobky. Nejist velké množství ořechů. Volit méně tučné způsoby přípravy stravy – vaření, dušení, grilování. Užívat pečicí fólie nebo teflonové pánve.

Pozor: Výměnné jednotky nevěnují pozornost obsahu tuků! Vykřičníkem je v tabulkách upozorněno na vysokou kalorickou hodnotu dané potraviny.

	1 v. j. odpovídá	odhad	kcal/kJ
Mléko, mléčné výrobky			
Mléko polotučné	250 ml	dle balení	130/546
Jogurt bílý	200 ml	dle balení	170/714
Jogurt nízkotučný	250 ml	dle balení	120/504
Jogurt ovocný	80 ml	obsah na kelímku	80/336
Kefír	250 ml	1/4 l	160/672
Ořechy, semena – bohaté na tuk!			
Burské – loupané	100 g	hrst malá	600/2520
Lískové	100 g	hrst střední	670/2814
Pistáciová jádra	80 g	hrst malá	500/2100
Pistácie ve skořápce	100 g	velký sáček	500/2100
Mandle	130 g	hrst střední	800/3360
Kokos strouhaný	180 g	nutno zvážit	1080/4536
Dia výrobky			
Marmeláda dietní nízkokalorická	50 g	1 pol. lžice	50/210
Čokoláda DIA	30 g	dle druhu	170/714
Cukry			
Cukr řepný – sacharóza	12 g	2 kostky	50/210
Cukr hroznový – glukóza	12 g	2 čaj. lžičky	50/210
Med	12 g	1 čaj. lžička	50/210
Marmeláda jahodová	20 g	2 čaj. lžičky	50/210
Sladkosti			
Nanukový dort	70 g	dle balení	165/693
Čokoláda mléčná	20 g	dle druhu	110/462
Čokoláda černá	25 g	dle druhu	120/504
Dort sachr	50 g	malá porce – vážit	160/672
Perník	20 g	hmotnost na obalu	75/315
Vánočka	25 g	1/2 plátku	100/420
Sušenka celozrnná s ořechy	30 g	dle balení	140/588
Sušenka máslová	15 g	1 kus	65/273
Závin	40 g	1/3 porce	85/357

1 Mléko 250 ml



1 2 kostky cukru



Dané množství vyobrazených potravin odpovídá 1 výměnné jednotce = 1 v. j. = 12 g čistého cukru

