

Výměnné jednotky – zelenina, ovocné a zeleninové šťávy

Jídelníček pro lidi s diabetem patří mezi nejzdravější.

Jak se zdravě stravovat?

- Jíst pravidelně, 3–6 porcí (3 hlavní jídla + doplňkové svačiny dle potřeby a pokynů lékaře), časové intervaly mezi jídly 3–6 hodin.
- Upravit energetický příjem v jídle podle své hmotnosti.
- Zařadit do svého jídelníčku 3–4 porce zeleniny cca 400 g/den a 2–3 porce ovoce cca 300 g/den.
- Dodržovat dostatečný pitný režim 2–3 l tekutin/den.
- Střídmě solit – zbytečně nedosolujte, solené oříšky, tyčky, brambůrky jezte s mírou.
- Pozor na tuky a tučná jídla – jezte jich málo.
- Nezapomínejte na ryby (nebo rybí tuk) – min. 2x týdně.
- V jídle je na jednu porci výhodná kombinace potravin: bílkovinná potravinu + pečivo nebo příloha + zelenina.
- Jednoduché cukry zařazujte jen tam, kde je rychle dokážete spálit (intenzivní pohyb) nebo je potřebujete rychle doplnit (hypoglykémie).
- Omezte příjem uzenin a ochucených nápojů, jsou díky své skladbě surovin nejrizikovějšími potravinami.

	1 v. j. odpovídá	odhad	kcal/kJ
Na v. j. musíme přepočítávat tu zeleninu, která má více než 1 v. j. na 100 g syrové váhy:			
Čočka sušená	20 g	1 pol. lžíce vrchovatá	65/273
Čočka vařená	50 g	2 pol. lžíce vrchovaté	65/273
Fazole sušené	20 g	1 pol. lžíce vrchovatá	65/273
Fazole vařené	50 g	3 pol. lžíce vrchovaté	65/273
Hrášek sušený	20 g	1 pol. lžíce vrchovatá	70/294
Hrášek čerstvý	100 g	7 pol. lžíc vrchovatých	80/336
Kukuřice vařená	60 g	3 pol. lžíce vrchovaté	65/273
Sójové boby	45 g	4 pol. lžíce rovné	185/777
Mrkev	136 g	2 malé ks	28/118
Červená řepa	110 g	3 pol. lžíce vrchovaté	38/160
Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy:			
Citronová	150 ml	1/6 l	55/231
Grapefruitová	130 ml	1/8 l	50/210
Hroznová	70 ml	1/16 l	50/210
Jablečný mošt	100 ml	1/10 l	45/189
Mrkvová	200 ml	1/5 l	55/231
Pomerančová, ananasová, hrušková	110 ml	1/8 l	50/210
Rajčatová	300 ml	1/3 l	60/252

Na v. j. přepočítáváme:



Fazole (sušená)
1 pol. lžíce 20 g



Fazole (vařená)
3 pol. lžíce 50 g



Hrášek (sušený)
1 pol. lžíce 20 g



Hrášek (čerstvý)
7 pol. lžíc 100 g



Čočka (sušená)
1 pol. lžíce 20 g



Čočka (vařená)
2 pol. lžíce vrchovaté 50 g



Kukuřice (vařená)
3 pol. lžíce vrchovaté 60 g



Boby (sušené)
4 pol. lžíce rovné 45 g

Zeleninu na obrázku v množství do 200 g nepřepočítáváme.

