

Výměnné jednotky – pečivo, těstoviny, brambory, polévky

Příklad stravovacího režimu – schéma

Snídaně: chléb, sýr, zelenina nebo müsli s ovocem; **Přesnídávka:** ovoce; **Oběd:** polévka, maso, příloha, zelenina nebo sýr; **Svačina:** ovoce nebo zmrzlina nebo jogurt; **Večeře:** rybičky, chléb, zelenina; **2. večeře:** ovoce nebo jogurt nebo ořechy (nebo vše dohromady v odpovídajícím množství).

	1 v. j. odpovídá	odhad	kcal /kJ
PEČIVO			
Houska	20 g	1/2 ks	55/231
Chléb žitnopšeničný konzumní	25 g	1/2 krajíčku	55/231
Chléb celozrnný se slun. semínkem	30 g	1/2 krajíčku	75/315
Toustový chléb tmavý, celozrnný	25 g	1 plátek	60/252
Cornflakes	15 g	4 pol. lžíce vrchovaté	55/231
Knäckebrot originál	15 g	2 plátky	50/210
Křehký chléb	15 g	2-3 plátky	55/231
Pizza se sýrem a salámem	40 g	1/6 porce (300 g)	110/462
Výrobky z obilnin			
Strouhanka	15 g	3 pol. lžíce rovné	50/210
Popcorn	15 g	10 lžic	60/252
Cornflakes	15 g	4 pol. lžíce vrchovaté	55/231
Ovesné vločky	20 g	2 pol. lžíce vrchovaté	75/315
Müsli se suš. ovocem a ořechy	20 g	2 pol. lžíce vrchovaté	70/294
Mouka z kukuřice, ječmene, prosa a žita	15 g	2 pol. lžíce rovné	50/210
Pohanka – loupaná	15 g	1 1/2 pol. lžíce vrchovaté	50/210
Pšeničná mouka bílá	15 g	1 pol. lžíce vrchovátá	65/273
Sója – mouka	45 g	4 pol. lžíce vrchovátá	200/840
Bramborový škrob	15 g	1 pol. lžíce vrchovátá	50/210
Pudinkový prášek neslazený	15 g	1 pol. lžíce vrchovátá	50/210
Přílohy			
Chipsy	25 g	2 hrsti	145/609
Hranolky	35 g	12 ks	90/378
Brambory	70 g	1 ks střední	55/231
Bramborová kaše	100 g	2 pol. lžíce vrchovaté	75/315
Bramborové knedlíky	40 g	2 malé plátky	70/249
Bramborový salát s majonézou	100 g	vážit	200/840
Bramborák	50 g	1 malý kus	155/651
Rýže – syrová	15 g	1 pol. lžíce rovná	50/210
Rýže – vařená	50 g	2 pol. lžíce vrchovaté	55/231
Těstoviny – syrové	15 g	vážit	55/231
Těstoviny – vařené	50 g	vážit	55/231
Knedlík kynutý	35 g	1 plátek velký	120/504
Knedlík houskový	25 g	1 plátek malý	65/273
Knedlík bramborový	50 g	2 menší plátky nebo 1,5 obvyklé velikosti	50/210
Polévky 1 porce = 250 g			
Bramborová, čočková, dršťková, gulášová, rajská			2 v. j.
Hovězí vývar s knedlíčky, nudlemi, rýží			2 v. j.
Květáková, pórková			1 v. j.

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

