

„ADA“ TABLICE

I GRUPA

MLEKO I ZAMENE: 1 jedinica sadrži 12g UH, 8g B, 10g M, 107kcal

namirnica	težina u gramima
mleko	240
mleko obrano	240
kiselo mleko	200
jogurt	200
mleko u prahu	35
posni sir mladi	60

Kod obranih i posnih mleka odbiti 2/3 masti i J za 1 jedinicu

II GRUPA

POVRĆE A: 1 jedinica sadrži neznatno UH, B, M i J, a teška je 200g

namirnica			
kupus	spanać	praziluk	svež parađaz
kiseo kupus	blitva	špagla	pl. patlidžan
kelj	zelje	artičoka	krastavac
karfiol	kopriva	keleraba	kis.krastavac
tikvice	zeleni salata		paprika
rotkvice sveže			kis.paprika
gljiva			bela zelen
			peršun

POVRĆE B: 1 jedinica sadrži neznatno 7g UH, 2g B, 36kcal

namirnica	sirova	kuvana	namirnica	sirova	kuvana
šargarepa	100g	100g	boranija	100g	100g
cvekla	100g	100g	crni luk	100g	200g
mlad grašak	100g	100g	repa	100g	300g
crna rotkva	100g	100g	žuta kelraba	100g	200g
hren	100g	100g	parađaz pire	50g	50g

III GRUPA

VOĆE B: 1 jedinica sadrži 10g UH, 40kcal

namirnica	g	namirnica	g	namirnica	g
lubenica	200	mandarina	100	drenjina	100
dinja	160	nar	100	kruška	80
jagoda	120	grejfrut	100	trešnja	80
jabuka	100	maline	100	ananas	80
breskve	100	višnje	100	smokve	60
kajsije	100	kupine	100	šljive	70
dunje	100	borovnice	100	šipak	40
limun	100	dud	100	banana	50
narandža	100	ribizla	100		

IV GRUPA

HLEB I ZAMENE: 1 jedinica sadrži 15g UH, 2g B, 7kcal

hleb-polubeli		25g	hleb-ražani		30g
hleb-crni		30g	hleb-graham		25g
hleb-kukuruzni		30g			
namirnica	sirova	kuvana	namirnica	sirova	kuvana
brašna bela	20g	60g	ovs.pahuljice	25g	80g
brašno	20g	60g	pšen.klice	30g	60g
kukur.griz	20g	60g	krompir kuv.	100g	100g
kukur.proso	20g	50g	krompir peč.	100g	80g
pirinač	20g	40g	pasulj	30g	100g
testenine	20g	50g	sočivo	25g	100g

Kukuruz kuvan 80g, kesten bez kore 40g, soja zrno 20g, soja ljuspice 50g

V GRUPA

MESO I ZAMENE: 1 jedinica sadrži 7g B, 5g M, 75kcal

namirnica	g	namirnica	g
teletina	30	zečetina	30
junetina	30	divljač	30
govedina	30	posna ovčetina	30
živina	30	šunka	30
riba sveža	30	sir-posni	40
sardina bez ulja	30	jaje	1kom
viršle	par		

Od mesa na žaru i kuvanog mesa odbiti 2/3 masti KJ po 1 jed.

VI GRUPA

MASNOĆE I ZAMENE: 1 jedinica sadrži 5g masti i 45kcal
ulje.biljno 5g, margarin 5g, masline 5kom, badem 10kom, orasi 5kom, lešnik, kikiriki 6kom.

ŠEĆERI: Industrijski šećer i svi njegovi koncentri kao što su: džem, pekmez, marmelada, slatko, bombone, čokolada, slatkiši
DIJABETIČARIMA SU ZABRANJENI!
Med je jedini prirodni koncentrat šećera, pa se i on dijabetičarima ZABRANJUJE.

ZAMENE ZA ŠEĆER: Dijabetičari mogu koristiti zaslađene prirodne zamene šećera.

ZAČINI se upotrebljavaju umereno, i to: prešun, mirođija, biber, senf, posna supa, limunov sok, beli luk (par češnjeva dnevno). Žestoki začini (ljuta paprika i koncentri soli-vegeta i sl.) se ne savetuju.

PIĆA: vodu piti po želji, kiselu vodu ukoliko nije gazirana takođe piti po želji. Čaj i kafu bez šećera piti umereno, 2-3 puta dnevno. Voćne sokove od jedne jedinice voća bez dodatka šećera.
Zabranjuju se alkoholna pića, veštačka vina, likeri i pića na bazi šećera, koncentrovani voćni sokovi i voćni sirupi.



OPŠTA BOLNICA
UŽICE

MODIFIKOVANA DIJETA OD 1800 kcal

PONEDELJAK	g	UTORAK	g	SREDA	g	ČETVRTAK	g	PETAK	g	SUBOTA	g	NEDELJA	g
DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK		DORUČAK	
Bela kafa	250	Bareno jaje	50	Jogurt	200	Bela kafa	250	Kis. mleko 2,8%mm	200	Kis. mleko 2,8%mm	200	Salata od boranije	150
Par viršli barenih	80	Jogurt	200	Posna šunka	50	Sardine bez ulja	50	Paprika	100	Praška šunka	60	Maslinovo ulje	5
Ražani hleb	60	Ovsene pahuljice	25	Ražani hleb	60	Paradaiz	50	Rotkvice	50	Rendani celer	100	Sardine bez ulja	50
Jabuka	100	Ječmene pahuljice	25	Paprika	100	Ražani hleb	60	Praška šunka	60	Ražani hleb	60	Ražani hleb	60
		Jagode	100	Jabuka	100	Krastavac	100	Krastavac, salata	250	Jabuka	100	Limun	100
						Sok narandža i lim	100	Ražani hleb	60				
UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA	
Salata paraiz	100	Salata od cvekle	100	Sok od paraiza	100	Posni sir	50	Salata od boranije	100	Zelena salata	100	Posni sir	50
Maslinovo ulje	5	Maslinovo ulje	5	Ražani hleb	25	Ražani hleb	25	Ražani hleb	25	Maslinovo ulje	5	Ražani hleb	25
Ražani hleb	30	Ražani hleb	30	Crni luk	100	Crni luk	100	Jabuka	100	Ražani hleb	30	Jagode	120
Limunada	150	Limunada	100			Breskva	100						
RUČAK		RUČAK		RUČAK		RUČAK		RUČAK		RUČAK		RUČAK	
Supa od povrća	150	Supa od povrća	150	Supa od povrća	150	Supa od povrća	150	Supa od povrća	150	Supa od povrća	150	Paraiz čorba	150
Krompir pire	200	Kupus slatki kuvani	200	Teleći medaljoni sa	300	Krompir baren	200	Punjene paprike:		Dinstana boranija	300	Krompir bareni	200
Ulje maslinovo	5	Maslinovo ulje	5	pečurkama		Riba barena	100	teleće mlev. meso	80	sa mesom:		Crni luk	100
Spanać dinstani	200	Teleća šnicla roštilj	100	(teleće meso,	100	Maslinovo ulje	5	pirinač	10	boranija	200	Maslinovo ulje	5
Piletina na žaru	80	Ražani hleb	60	pečurke)	200	Salata od blitve	100	paprika	100	teleće meso	60	Riba roštilj	100
Breskva	100	Jabuka	100	Maslinovo ulje	5	Maslinovo ulje	5	Suncokretovo ulje	5	ulje maslinovo	5	Salata od blitve	200
				Krompir baren	100			Krompir pire	150	Ražani hleb	60	Maslinovo ulje	5
				Breskva	100			Zelena salata	200	Cvekla salata	100		
								Ulje maslinovo	5	Limunada	150		
								Kivi	100				
UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA	
Kupus salata	100	Breskva	100	Kupus salata	100	Jabuka	100	Voćna salata:		Jabuka	100	Trešnje	100
Maslinovo ulje	5			Maslinovo ulje	5			jagode	100				
Ražani hleb	30							maline	100				
VEČERA		VEČERA		VEČERA		VEČERA		VEČERA		VEČERA		VEČERA	
Salata od barene	150	Krompir salata	200	Bareno jaje	50	Dinstane pečurke	200	Ražani hleb	60	Špagete	200	Palenta	200
boranije		Maslinovo ulje	5	Posni sir	50	Zelena salata	200	Sir posni	50	Paraiz sok	100	Mleko (2,8 mm)	150
Maslinovo ulje	5	Blitva barena	100	Ražani hleb	60	Maslinovo ulje	5	Paraiz	50	Teleće meso dinst.	80	Jabuka	100
Ražani hleb	60	Maslinovo ulje	5	Krastavac salata	100	Ražani hleb	60	Rotkvice	50	Maslinovo ulje	5		
Posni sir	50	Pečurke na žaru	100	Maslinovo ulje	5	Jagode	100	Jabuka	100	Zelena salata	100		
Jabuka	100									Maslinovo ulje	5		
UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA		UŽINA	
Kivi	100	Posni sir	50	Jabuka	100	Paprika	200	Paraiz salata	120	Jabuka	100	Posni sir	50
		Ražani hleb	30			Rotkvice	100	Ražani hleb	60			Ražani hleb	25
						Ražani hleb	25					Paraiz	100
UKUPNO	7554 KJ	UKUPNO	7814 KJ	UKUPNO	7638 KJ	UKUPNO	7810 KJ	UKUPNO	7416 KJ	UKUPNO	7738 KJ	UKUPNO	7776 KJ
	1803 kcal		1865 kcal		1823 kcal		1864 kcal		1770 kcal		1847 kcal		1856 kcal