

# Dnevni jelovnik od 1300 kcal (5460 kJ)

U skladu s preporukama koje se provode u Sveučilišnoj klinici Vuk Vrhovac.

## • Zajuttrak



**1 jedinica iz skupine "mlijeko i zamjene" \***

= 1 čaša mlijeka, 2,4 dl (12 g UH)

**2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"**

= 1 kriška crnog kruha, 60 g (30 g UH)

**1 jedinica iz skupine "meso i zamjene" \*\***

= nemasna šunka, 30 g (0 g UH)

## • Užina



**1 jedinica iz skupine "voće i zamjene"**

= 2 mandarine, 120 g (15 g UH)

## • Doručak



**1 jedinica iz skupine "voće i zamjene"**

= 1/2 srednjeg grejpa, 125 g (15 g UH)

## • Večera



**2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"**

= 1 kriška raženog kruha, 60 g (30 g UH)

**2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" \*\***

= 1 kuhano jaje + 30 g tune bez ulja (0 g UH)

**1 jedinica iz skupine "povrće i zamjene"**

= 100 g rajčica + 100 g zelene salate (10 g UH)

**2 jedinice iz skupine "masnoće i zamjene"**

= 5 crnih maslina, 10 g + 1 čajna žlica ulja, 5 g (0 g UH)

## • Ručak



**2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"**

= krumpir kuhani, 200 g (30 g UH)

**2 jedinice iz skupine "povrće i zamjene"**

= rajčica, 100 g + kuhane mahune, 100 g (10 g UH)

**2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" \*\***

= riba pečena, 60 g (0 g UH)

**2 jedinice iz skupine "masnoće i zamjene"**

= ulje, 2 čajne žlice, 10 g (0 g UH)

**1 jedinica iz skupine "voće i zamjene"**

= 1 manja kruška, 100 g (15 g UH)

Diagnostics

Roche



GLUKOFON: 0800 600060

ACCU-CHEK®  
Život kakav želim.

## Ručak

- 3 dl juhe od zelenja
- 60 g pečene pastrve u foliji
- 200 g kuhanog krumpira
- 100 g salate od rajčice
- 100 g kuhanih mahuna
- 10 g ulja (dvije čajne žlice)
- 100 g manja kruška

### JUHA OD ZELENJA

PRIPREMITE (za četiri obroka): 40 dag zelenja za juhu, 1/4 kocke za juhu, papar u zrnu, 1,2 l vode.

Zelenje očistiti, oguliti i oprati. U vodu dodati povrće, 1/4 kocke za juhu i papar u zrnu. Kuhati na umjerenoj vatri jedan sat. Juhu procijediti.

Za obrok uzeti 3 dl čiste juhe. 1/4 povrća iz juhe može se uzeti umjesto 1 jedinice POVRĆA (100 g rajčice).

3 dl čiste juhe nema energetske vrijednosti.

### PEČENA PASTRVA (u aluminijskoj foliji)

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g očišćene pastrve (1 manja), 10 g ulja (dvije čajne žlice), sol i prstohvat ružmarina.

Pastrvu očistiti, oprati, osušiti papirom i posoliti iznutra. U aluminijsku foliju staviti pastrvu, prelići s dvije čajne žlice ulja i posipati ružmarinom. Foliju zatvoriti i peći u pećnici dvadeset minuta, nakon toga otvoriti foliju i zapeći 5-10 minuta. Očišćena pastrva bez kostiju i glave ima 60 g mesa.

### KUHANE MAHUNE

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g zelenih mahuna. 1/4 kocke za juhu.

Mahune očistiti, oprati i prerezati na manje komade. U posudu s vodom dodati 1/4 kocke za juhu i mahune. Kuhati dok mahune ne budu mekane, poslužiti uz pečenu pastrvu i kuhani slani krumpir.

Drugi način: mahune staviti u metalno cjedilo iznad posude s vodom. Cjedilo poklopiti i kuhati dok mahune ne omekšaju. Na taj način ostaju sačuvani svi vitamini i minerali u mahunama.

### SALATA OD RAJČICE

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g rajčice, 1 veliku žlicu obične gorčice (senfa), 2 velike žlice limunovog soka ili jabučnog octa, prstohvat soli i nekoliko grančica kopra.

Preljev za salatu: velika žlica obične gorčice (senfa), 2 velike žlice limunovog soka ili jabučnog octa, malo soli.

Rajčicu oprati, očistiti i narezati na ploške. U zdjelu dodati mješavinu gorčice i limunovog soka razrijeđenog s vodom. Dodati oprani i sitno sjeckani kopar, sve promiješati i ostaviti u hladnjaku pola sata.

## Večera

- 60 g crnog kruha (jedna kriška)
- 1/2 konzerve tunjevine u vodi 30 g
- 1 jaje
- 100 g miješane salate (crvenog i zelenog radića)
- 100 g rajčice
- 5 komada crnih maslina
- 5 g ulja (jedna čajna žlica).

### MIJEŠANA SALATA (od radića, rajčice, tunjevine i jaja)

PRIPREMITE (za jednu osobu): 1/2 konzerve tunjevine u vodi 30 g, 1 jaje, 5 crnih maslina, 5 g ulja (jedna čajna žlica), 100 g miješane salate (crveni i zeleni radić), 100 g rajčice i prstohvat soli.

Radić očistiti, oprati i ocijediti. Rajčicu oprati i narezati na ploške. Jaje skuhati petnaestak minuta (tvrdo), ohladiti, oljuštiti i razrezati na četiri dijela. U zdjeli pomiješati radić, rajčicu, masline i 1 čajnu žlicu ulja. Dodati sol. Na veliki plitki tanjur složiti radić s rajčicom, dodati razrezano jaje, malo posoliti.

Poslužiti uz 60 g crnog kruha (1 kriška crnog kruha).

### \* Skupina "mlijeko i zamjene"

Umjesto 1 šalice (jedinice) mlijeka (2,8% m.m.) = **2,4 dl** možete uzeti:

- 1 šalicu svježeg mlijeka (1,5% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 šalicu tekućeg jogurta light (1,5% m.m.) = **2,4 dl**



- 1 šalicu AB kulture čiste (0,1% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 šalicu AB kulture voćne, jagoda, vanilija, breskva ili šumsko voće (0,1% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 BioAktiv LGG jogurt (1,5% m.m.) = **2,0 dl**
- 1 šalicu BioAktiv LGG jogurta drink (1,5% m.m.) = **2,4 dl**

### \*\* Skupina "meso i zamjene"

Umjesto predloženog možete uzeti odgovarajući broj jedinica sljedećih zamjena za meso:

- Svježi posni sir (1,8% m.m.); 1 jedinica = **60 g**
- Topljeni sirevi, VIKEND ili PICOK (15% m.m.); 1 jed. = **1 trokut (30g)**
- Topljeni sir, SIRELA light listići (11,75% m.m.); 1 jed. = **2 listića (30g)**



- Meki sir MOZZARELLA (20,5% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- Polutvrđi sir PODRAVEC light (13,7% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- DUKATELA mliječni namaz light (12% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- Domaći svježi sir (5% m.m.); 1 jedinica = **60 g**
- Zagrebački svježi sir (5% m.m.); 1 jedinica = **60 g**



**LURA** d.d.