

Dnevni jelovnik od 1700 kcal (7140 kJ)

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

• Zajuttrak

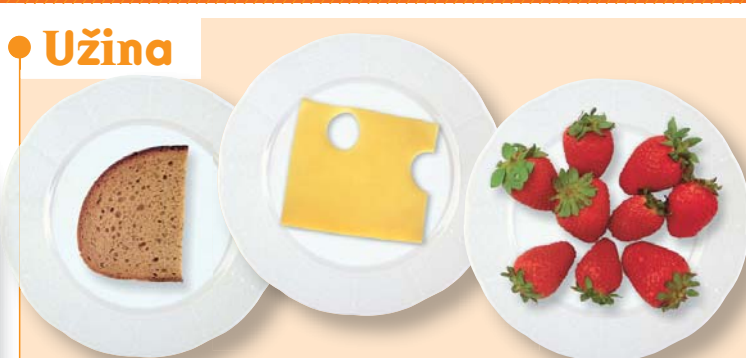


1 jedinica iz skupine "mlijeko i zamjene" *
= 1 čaša mlijeka, 2,4 dl (12 g UH)

2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"
= 1 kriška crnog kruha, 60 g (30 g UH)

1 jedinica iz skupine "meso i zamjene" **
= sviježi sir, 60 g (0 g UH)

• Užina

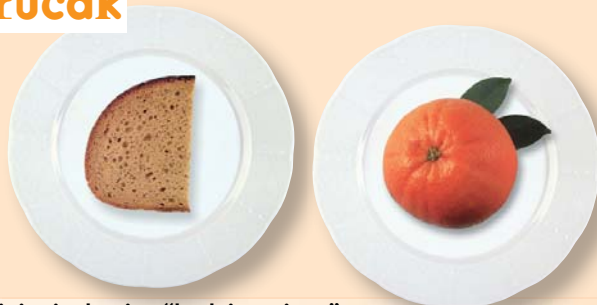


1 jedinica iz skupine "kruh i zamjene"
= 1/2 kriške crnog kruha, 30 g (15 g UH)

1 jedinica iz skupine "meso i zamjene" **
= sir PODRAVEC light, 30 g (0 g UH)

1 jedinica iz skupine "voće i zamjene"
= jagode, 190 g (15 g UH)

• Doručak



1 jedinica iz skupine "kruh i zamjene"
= 1/2 kriške crnog kruha, 30 g (15 g UH)

1 jedinica iz skupine "voće i zamjene"
= 1 naranča, 100 g (15 g UH)

• Ručak



2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"
= krumpir kuhani, 200 g (30 g UH)

2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" **
= teleći kotlet, 60 g (0 g UH)

2 jedinice iz skupine "povrće i zamjene"
= rajčica, 100 g + krastavac, 100 g (10 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"
= 1/2 čaše soka od naranče, 120 g (15 g UH)



• Večera



2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"
= 1 integralno pecivo, 60 g (30 g UH)

2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" **
= raznjići od piletine ili puretine, 60 g (0 g UH)

1 jedinica iz skupine "povrće i zamjene"
= rotkvice, 100 g (5 g UH)

2 jedinice iz skupine "masnoće i zamjene"
= 2 čajne žlice ulja, 10 g (0 g UH)

• Noćni obrok

1 jedinica iz skupine "mlijeko i zamjene"
= 1 jogurt, 1,8 dl (12 g UH)



Diagnostics

Roche



GLUKOFON: 0800 600060

ACCUCHEK®
Život kakav želim.

Ručak

- 3 dl čiste juhe
- 100 g telečjeg kotleta (ili posnog svinjskog kotleta)
- 200 g krumpira
- 100 g rajčice
- 200 g svježih krastavaca
- 10 g ulja (dvije čajne žlice)
- 1,2 dl soka od naranče (pola čaše)

JUHA OD TELEĆIH KOSTI

PRIPREMITE (za četiri obroka): dvije teleće kosti, vezica zelenja za juhu, 1/4 kocke za pileću juhu, prstohvat soli, nekoliko zrna papra, 1,2 l vode.

Kosti oprati, zelenje očistiti, oprati i staviti u posudu s vodom. Dodati kocku za juhu, sol i papar u zrnu. Kuhati na umjerenoj vatri jedan sat. Juhu procijediti, a povrće odijeliti.

3 dl čiste juhe nema energetske vrijednosti.

Povrće iz juhe može zamijeniti povrće koje je u obroku.

TELEĆI KOTLETI

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g telećeg kotleta, 5 g ulja, prstohvat soli.

Teleće kotlete oprati, osušiti, posoliti i namazati s 1 čajnom žlicom ulja. Na ugrijanu tavu staviti peći kotlete na umjerenoj vatri po desetak minuta sa svake strane. Odmah poslužiti. Pripremljeni kotleti imaju 60 g mesa.

KUHANI KRUMPIR

Krumpir dobro oprati, oguliti i staviti kuhati u posudu s vodom.
Kuhati 45 minuta.

SALATA OD RAJČICA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g rajčice, 5 g ulja (jedna čajna žlica), dvije velike žlice jabučnog octa, prstohvat soli.

Rajčicu oprati i narezati na ploške. U zdjeli s rajčicom dodati mješavinu ulja, jabučnog octa razrijeđenog s vodom i sve posoliti.

SALATA OD KRASTAVACA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 200 g krastavca, dvije velike žlice jogurta, prstohvat soli.

Krastavce oprati, oguliti, izrezati na tanke ploške i posoliti. Kad su odstajali pola do jedan sat istisnuti iz njih suvišnu vodu. Krastavce u zdjeli preliti jogurtom. Ostaviti ih u hladnjaku pola sata.

● Večera

- 60 g peciva od integralnog brašna
- 100 g ražnjića od bijelog pilećeg ili purećeg mesa
- 100 g crvene rotkvice
- 10 g ulja (dvije čajne žlice)

RAŽNJIĆI OD BIJELOG PILEĆEG ILI PUREĆEG MESA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g bijelog pilećeg ili purećeg mesa, 10 g ulja (dvije čajne žlice), prstohvat soli.

Meso oprati, posušiti, izrezati na manje komade, posoliti i namazati uljem. Meso nabosti na drveni štapić i peći na tavi s jedne i druge strane dok ne porumeni. Gotovo meso ima 60 g.

Rotkvice oprati, očistiti i poslužiti.

* 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:

- Sveži 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 listići (30g)**



- Meki sir MOZZARELLA (20,5% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- Polutvrdi 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.