

JEZTE PRAVIDELNĚ 3–5 PORCÍ DENNĚ

MINIMÁLNÍ INTERVAL
MEZI JÍDLY BY MĚL BÝT
2,5–3 HODINY. JÍDLO
NEVYNECHÁVEJTE.

DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ

NA DEN JE **150–200 g**.
KROMĚ SACHARIDŮ JE POTŘEBA
MYSLET NA OBSAH TUKŮ.

BEZ POHYBU TO NEJDE

DŮLEŽITÁ JE PRAVIDELNÁ
POHYBOVÁ AKTIVITA
(PROCHÁZKY, KOLO,
NORDIC WALKING, BĚH).

JEZTE ZDRAVĚ

PŘI ONEMOCNĚNÍ DIABETEM 2. TYPU

Pravidla zdravého jídelníčku

- ✓ Základem zdravého jídelníčku je pravidelně jíst **3–5 porcí denně**.
- ✓ **Komplexní sacharidy**, např. brambory, rýže, těstoviny, luštěniny, do 200 g na porci.
- ✓ **Kvalitní bílkoviny**, např. libové maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny.
- ✓ Ovoce konzumovat čerstvé, **max. 2 kusy denně**, konzumovat dostatek zeleniny.
- ✓ Dostatečná **pohybová aktivita**: 5–10 tisíc kroků denně, při snaze o redukci nad 10 tisíc kroků.
- ✓ Potraviny vaříme, připravujeme je v páře nebo sous-vide, pečeme, grilujeme. Při přípravě používejte omezené množství tuku. **Pokud možno nesmažíme**.

Základem zdravého jídelníčku je vynechat

- ✗ tučné maso, uzeniny
- ✗ slazené nápoje
- ✗ smažené jídlo
- ✗ sladké pečivo
- ✗ sladkosti (čokoláda, sušenky, bonbony)
- ✗ ochucené jogurty a kefíry
- ✗ müsli tyčinky
- ✗ fresh džus
- ✗ smoothie
- ✗ nadměrné množství ovoce

SNÍDANĚ

Nezačínajte den špatně. Vaše snídane má obsahovat **40–50 g sacharidů**. Zdroj sacharidů je hlavně pečivo. Doporučují se 1–2 krajíce chleba (šumava, pšenično-žitný), 1–2 rohlíky, 1–2 celozrnné housky, 3 ks knackebrotu.

1 krajíc pšenično-žitného chleba, lučina, zelenina 100 g (okurka, rajče) 17 g sach.	30 g ovesných vloček, 30 g ořechů, 1/2 ks čerstvého ovoce, bílý jogurt 35 g sach.	1 krajíc chleba, 1 porce másla, 1 plátek šunky, 1 vejce 24 g sach.	1 krajíc chleba, tvarohová pomazánka, zelenina 50 g 26 g sach.	1 krajíc chleba šumava, porce čerstvého smet. sýra, avokádo 28 g sach.
1 krajíc chleba, 2 vejce Benedikt, šunka, 24 g sach.	1 vafle ze špaldové mouky s řeckým jogurtem 30 g a maliny 30 g 28 g sach.	Celozrnný bagel, žervé (50 g) a 2 plátky uzeného lososa 44 g sach.	Celozrnná houska, guacamole, krutí šunka 26 g sach.	1 krajíc kváskového chleba, cottage (100 g), ředkvičky 28 g sach.

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Má obsahovat **10–15 g sacharidů**. Upřednostňujte svačiny bez přílohy nebo max. 1/2 ks pečiva nebo 1 ks knackebrotu. Mléčné výrobky upřednostňujte neochucené, např. tvaroh, skyr, bílý jogurt, kefír. Ovoce je lepší čerstvé max. do 100 g na porci.

Bílý jogurt, 1/2 ks čerstvého ovoce 15 g sach.	Porce ořechů 30 g, sklenka kefíru 13 g sach.	1 knackebrot, cottage, zelenina 50 g 15 g sach.	Tvaroh polotučný 100 g, porce ořechů 8 g sach.	50 g hummusu, zelenina 60 g 5 g sach.
1 vejce natvrdo, zelenina (ředkvičky, okurka) 100 g 3 g sach.	Tvrdý sýr 50 g, hroznové víno 50 g 10 g sach.	Banánové smoothie z kefíru (1/2 banánu, 100 ml kefíru) 11 g sach.	1 knackebrot, pomazánka z lučiny (100 g) 8 g sach.	Skyr neochucený a 1/2 jablka 7 g sach.

OBĚDY

Na oběd má být porce **sacharidů do 60 g**, a to včetně sacharidů v polévce. Zdrojem sacharidů jsou např. brambory, rýže, těstoviny, luštěniny. Doporučuje se 150–200 g příloh na porci. Upřednostňujeme celozrnné výrobky. Maso a ryby upřednostňujeme méně tučné, doporučujeme je vařit, péct a grilovat. Omezte smažená jídla a fast food.

Bulgur 130 g, zelenina 100 g, pečené maso 100 g, porce sýra 30 g sach.	Celozrnné těstoviny 150 g, 100 g kuřecího masa, zelenina 100 g 48 g sach.	Pohanka 130 g, červená řepa 50 g, sýr feta 50 g 33 g sach.	Těstoviny 150 g, lučina, zelenina, losos 100 g 40 g sach.	Brambory peč. 100 g, gril. zelenina 100 g, porce ryby 31 g sach.
Přírodní plátek masa 200 g, brambory vařené 200 g 37 g sach.	3 ks bram. knedlíku, 150 g pečené kachny, zelí červené 33 g sach.	Telecí líčka 150 g, bram. kaše 150 g, gril. zelenina 100 g 25 g sach.	Houbové rizoto s parmazánem 180 g 44 g sach.	Palačinka, tvaroh 120 g, borůvky 50 g 28 g sach.

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Svačina není nutná, ale pokud máte hlad, tak se hlavně nedejíte sladkým. Zkuste zeleninu, šunku, sýr, maso. Pokud možno bez pečiva, případně maximálně 1/2 kusu. Svačina má obsahovat do **15 g sacharidů** na porci.

Čerstvý zel. salát 150 g (rajče, paprika, okurka, ředkvičky), 1/2 krajíce chleba 15 g sach.	Zelenina 200 g (rajčata, paprika, okurka, mrkev) 5 g sach.	2 plátky knackebrotu, lučina, 2 plátky šunky, rajče, okurka 15 g sach.	Šunka 50 g, sýr 50 g, 2 ks rajčat 2 g sach.	Malý kus čerstvého ovoce (do 100 g) 12 g sach.
---	--	--	---	--

VEČEŘE

Večeře má obsahovat do **60 g sacharidů**. Zdrojem sacharidů jsou přílohy a pečivo. Můžete zkusit večeři bez příloh, např. zeleninové saláty s masem nebo rybou.

Bulgurový salát (bulgur 120 g, zelenina 100 g), vejce na tvrdo, šťáva z citronu 26 g sach.	Omeleta (2 vejce), hrášek, 1 krajíc žitného chleba 24 g sach.	Špenátová polévka 250 ml, 1 krajíc žitného chleba 24 g sach.	Zeleninový salát 200 g (okurka, paprika, římský salát, rajče), losos 150 g 14 g sach.	Čerstvý zeleninový salát 100 g, pečené kuře 100 g, 1 krajíc kvás. chleba 32 g sach.
Těstoviny 80 g, pečená cuketa 100 g, porce sýru feta 26 g sach.	Rýže celozrnná 80 g, vařená zelenina 80 g, grilované krevety 50 g 39 g sach.	Hráškové pyré 150 g, Porce ryby, pečená rajčata 18 g sach.	Kuskus 120 g, gril. zelenina 80 g (cuketa, lilek, paprika), krutík prsa 120 g 26 g sach.	Vařená čočka 100 g, vařená červená řepa 50 g, sýr feta 29 g sach.