

# Dnevni jelovnik od 1300 kcal (5460 kJ)

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

## Zajutrak



### 1 jedinica iz skupine "mljeko i zamjene" \*

= 1 čaša mlijeka 0,5% m.m., 2,4 dl (12 g UH)

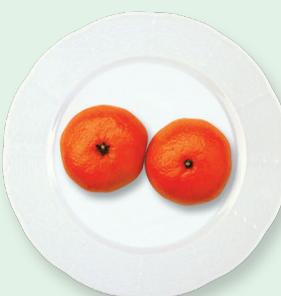
### 2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"

= 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 kuhanog jaja + 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)

## 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 energetsku vrijednost.

### 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, preliti 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 kuhan 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.

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g rajčice, 1 veliku žlicu obične gorčice (senfa), 2 velike žlice limunovog soka ili jabučnog octa, prstohvati 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 mješavini gorčice i limunovog soka razređenog s vodom. Dodati oprani i sitno sjeckani kopar, sve promješati 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 radiča)  
100 g rajčice  
5 komada crnih maslina  
5 g ulja (jedna čajna žlica).

### MIJEŠANA SALATA (od radiča, 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 radiča), 100 g rajčice i prstohvat soli.

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

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

### \* Skupina "mljeko i zamjene"

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

moxete uzeti:

- 1 šalicu svježeg mlijeka (1,5% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 šalicu tekućeg jogurta light (0,5% m.m.) = **2,4 dl**



- 1 šalicu jogurta light (0,1% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 šalicu voćnog jogurta light (0,1% m.m.), jagoda ili šumsko voće (0,1% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 jogurt (1,4% m.m.) = **2,0 dl**
- 1 šalicu jogurta drink (1,5% m.m.) = **2,4 dl**
- Kefir 330g (3,5% m.m.) = **2,4 dl**
- Jogurt 125g (3,1% m.m.) = **2,4 dl**
- Jogurt 330g (2,8% m.m.) = **2,4 dl**

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

- Svježi posni sir (1,8% m.m.); 1 jedinica = **60g**
- Topljeni sirevi (12,60% m.m.); 1 jed. = **1 trokut (22,5g)**
- Toast Gouda listići (14,0 % m.m.); 1 jed. = **2 listića (37,5g)**

- Meki sir MOZZARELLA (19,0% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- ZRNATI SIR (2,2% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- Mliječni namaz light (12% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- Svježi sir (5% m.m.); 1 jedinica = **60 g**

# Dnevni jelovnik od 1500 kcal (6300kJ)

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

## Zajutrak



### 1 jedinica iz skupine "mljek i zamjene" \*

= 1 čaša mlijeka 0,5% m.m., 2,4 dl (12 g UH)

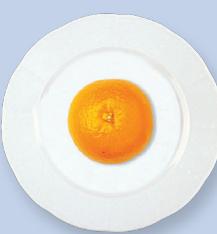
### 2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"

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

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

= svježi kravlj sir, 60 g (0 g UH)

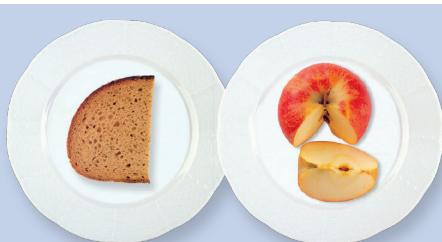
## Užina



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

= 1 manja naranča, 100 g (15 g UH)

## Doručak



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

= 1 manja jabuka, 100 g (15 g UH)

### 1 jedinica iz skupine "kruh i zamjene"

= 1/2 kriške crnog kruha, 30 g (15 g UH)

## Večera



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

= kuhan krumpir, 200 g (30 g UH)

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

= pirjani oslić, 60g (0 g UH)

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

= kuhan karfi ol, 100g (5 g UH)

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

= ulje, 2 čajne žlice, 10 g (0 g UH)

## Ručak



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

= kuhania riža, 120 g (30 g UH)

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

= mješana salata, 200 g (10 g UH)

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

= pirjana piletina, 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)

## Noćni obrok



### 2 jedinice iz skupine "mljek i zamjene"

= Jogurt light drink, 240 g (12 g UH)

Roche



ACCU-CHEK®  
Život kakav želim.

GLUKOFON: 0800 600060

## Ručak

3 dl juhe od povrća  
60 g piletine (batak ili zabatak)  
120 g riže (kuhane)  
200 g miješane salate (zelena, radič, matovilac, rotkvice)  
10 g ulja (dvije čajne žlice)  
100 g voća, 1 manja kruška

### JUHA OD POVRĆA

PRIPREMITE (za četiri obroka): 40 dkg zelenja za juhu, 20 dkg luka, 10 dkg pirea od rajčica, veliku žlicu lišća peršina i veliku žlicu lišća celera.

Povrće očistite i nasjeckajte na sitne komadiće. Pirjajte nekoliko minuta u malo vode u poklopljenoj posudi. Dodajte 8 dl tople vode (pire od rajčica razmutite u toploj vodi) i kuhati dok povrće ne omekša.

3 dl čiste juhe nema energetsku vrijednost.

### PILEĆI BATAK IJU ZABATAK

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g piletine (batak ili zabatak), 5 g ulja (jedna čajna žlica), prstohvat soli.

Meso oprati, osušiti, posoliti i namazati uljem. Na zagrijanu tavu staviti peči pileći batak ili nabatak, poklopiti i pirjati na umjerenoj vatri 15-tak minuta uz povremeno okretanje. Poslužiti odmah. Pripremljena piletina sadrži 60 g mesa.

### KUHANA RIŽA

40 g sirove riže staviti kuhati u 4 dl vode. Kada voda zakuha posoliti i kuhati na laganoj vatri 20-tak minuta. Ocijediti i poslužiti uz pečenu piletinu i miješanu salatu.

## Večera

200 g krumpira  
200 g cvjetače (jedna manja glavica)  
100 g fileta od osliča (ili neke druge bijele ribe)  
10 g maslinovog ulja (2 čajne žlice)

### KUHANI KRUMPIR

PRIPREMITE (ZA JEDNU OSOBU) 200 g krumpira, prstohvat soli. Krumpir ogulite, operite i stavite kuhati u posoljenu vodu. Kuhati ga dok ne bude mekan. Možete ga posipati sitno sjeckanim peršinovim listom. Poslužite ga uz ribu.

### PIRJANI FILETI OD OSLIČA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g fileta od osliča ili neke druge bijele ribe, 10 g maslinovog ulja (2 čajne žlice), prstohvat soli i ružmarina.

Na nauljenoj tavi pirjajte filete osliča podlivene s malo juhe. Na oslič dodati ružmarin i sol. nakon 15-tak minuta kada juha prokuha, oslič je gotov i ima 60 g mesa.

### KUHANA CVJETAČA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 200 g cvjetače, prstohvat soli.

Očistite i operite jednu manju glavicu cvjetače. U posudu s posoljenom vodom dodajte cvjetaču. Kuhati oko 45 minuta dok cvjetača ne omekša. Ocijedite i poslužite uz ribu i krumpir.

Može ići i neko drugo povrće npr. brokula ili blitva.

### \* Skupina "mljeko 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 (0,5% 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 (12,60% m.m.); 1 jed. = **1 trokut (22,5 g)**
- Toast Gouda listići (14,0 % m.m.); 1 jed. = **2 listića (37,5 g)**



- 1 šalicu jogurta light (0,1% m.m.) = **2,4 dl**

- 1 šalicu voćnog jogurta light (0,1% m.m.), jagoda ili šumsko voće (0,1% m.m.) = **2,4 dl**

- 1 jogurt (1,4% m.m.) = **2,0 dl**

- 1 šalicu jogurta drink (1,5% m.m.) = **2,4 dl**

- Kefir 330g (3,5% m.m.) = **2,4 dl**

- Jogurt 125g (3,1% m.m.) = **2,4 dl**

- Jogurt 330g (2,8% m.m.) = **2,4 dl**

- Mek sir MOZZARELLA (19,0% m.m.); 1 jedinica = **30 g**

- ZRNATI SIR (2,2% m.m.); 1 jedinica = **30 g**

- Mliječni namaz light (12% m.m.); 1 jedinica = **30 g**

- Svježi sir (5% m.m.); 1 jedinica = **60 g**

# Dnevni jelovnik od 1700 kcal (7140 kJ)

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

## Zajutrak



### 1 jedinica iz skupine "mljeko i zamjene" \*

= 1 čaša mlijeka 0,5% m.m., 2,4 dl (12 g UH)

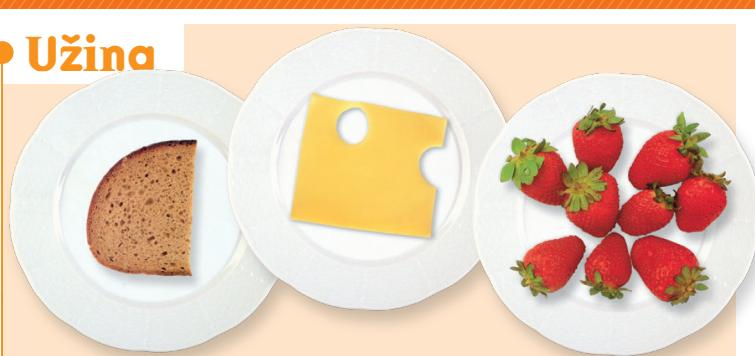
### 2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"

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

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

= svježi sir, 60 g (0 g UH)

## Užina



### 1 jedinica iz skupine "kruh i zamjene"

= 1/2 kriške crnog kruha, 30 g (15 g UH)

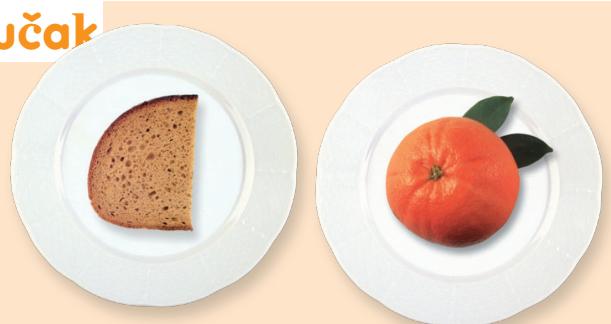
### 1 jedinica iz skupine "meso i zamjene" \*\*

= sir, 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 kuhanji, 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 čaša 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" \*\*

= ražnjići od piletine ili puretine, 60 g (0 g UH)

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

= rotkvica, 100 g (5 g UH)

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

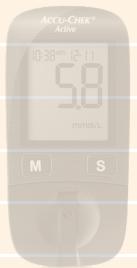
= 2 čajne žlice ulja, 10 g (0 g UH)

## Noćni obrok



### 1 jedinica iz skupine "mljeko i zamjene"

= 1 Kefir, 1,8 dl (12 g UH)



GLUKOFON: 0800 600060

ACCU-CHEK®  
Život kakav želim.

## Ručak

3 dl čiste juhe  
100 g telećeg 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 energetsku vrijednost.

Povrće iz juhe može zamijeniti povrće koje je u obroku.

### TELEĆI KOTLET

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 I LIK 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 nabesti na drveni štapići i peći na tavi s jedne i druge strane dok ne porumeni. Gotovo meso ima 60 g.

Rotkvice oprati, očistiti i poslužiti.

### \* Skupina "mljeko 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 (0,5% 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 (12,60% m.m.); 1 jed. = **1 trokut (22,5 g)**
- Toast Gouda listići (14,0 % m.m.); 1 jed. = **2 listića (37,5 g)**



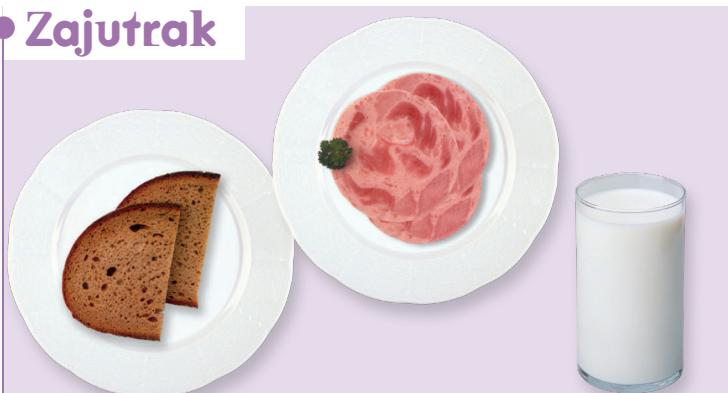
- 1 šalicu jogurta light (0,1% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 šalicu voćnog jogurta light (0,1% m.m.), jagoda ili šumsko voće (0,1% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 jogurt (1,4% m.m.) = **2,0 dl**
- 1 šalicu jogurta drink (1,5% m.m.) = **2,4 dl**
- Kefir 330g (3,5% m.m.) = **2,4 dl**
- Jogurt 125g (3,1% m.m.) = **2,4 dl**
- Jogurt 330g (2,8% m.m.) = **2,4 dl**

- Mek sir MOZZARELLA (19,0% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- ZRNATI SIR (2,2% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- Mliječni namaz light (12% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- Svježi sir (5% m.m.); 1 jedinica = **60 g**

# Dnevni jelovnik od 1800 kcal za trudnice sa gestacijskim dijabetesom

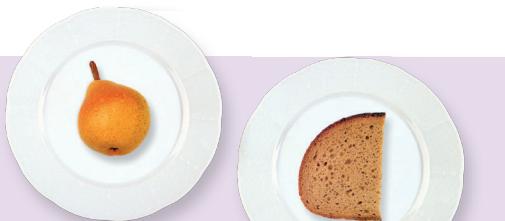
U skladu s preporukama koje se provode u Sveučilišnoj klinici Vuk Vrhovac.  
bjelančevine = 20% = 90g; masnoće = 30% = 60g; ugljikohidrati = 50% = 225g

## Zajutrak



- 1 jedinica iz skupine "mljeko i zamjene" \*  
= 1 čaša mlijeka(1,5% m.m.), 2,4 dl (12 g UH)
- 2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"  
= 1 kriška crnog kruha, 60 g (30 g UH)
- 2 jedinica iz skupine "meso i zamjene" \*\*  
= šunka kuhanja, 60 g (0 g UH)

## Užina



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

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

## Večera



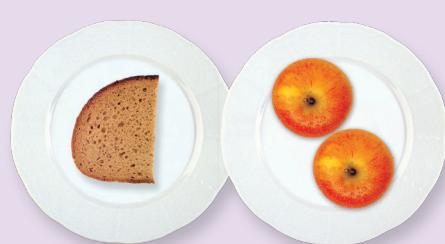
2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"  
= 1 kriška kruha, 60 g (30 g UH)

2 jedinica iz skupine "meso i zamjene" \*\*  
= svježi sir, 120 g (0 g UH)

2 jedinice iz skupine "masnoće i zamjene"  
= vrhnje (12%), 4 žlice (0 g UH)

2 jedinice iz skupine "povrće i zamjene"  
= povrće ili salata, 200 g (10 g UH)

## Doručak



- 2 jedinica iz skupine "voće i zamjene"  
= 2 kom sezonskog voća, 200 g (30 g UH)
- 1 jedinica iz skupine "kruh i zamjene"  
= 1/2 kriška crnog kruha, 30 g (15 g UH)

## Ručak



- 2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"  
= krumpir kuhanji, 200 g (30 g UH)
- 2 jedinice iz skupine "povrće i zamjene"  
= povrće ili salata, 200 g (10 g UH)
- 2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" \*\*  
= meso (piletina, junetina, svinjetina), 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 kom sezonskog voća, 100 g (15 g UH)

## Noćni obrok



1 jedinice iz skupine "mljeko i zamjene"  
= 1 čaša mlijeka, 1,5% m.m., 2,4 dl (12 g UH)

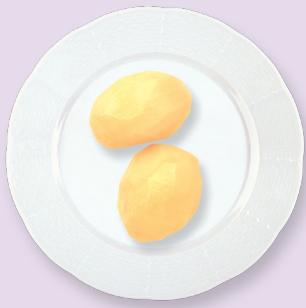
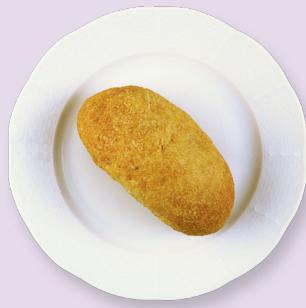
## Roche



**ACCU-CHEK®**  
Život kakav želim.

GLUKOFON: 0800 600060

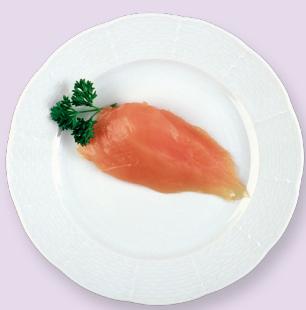
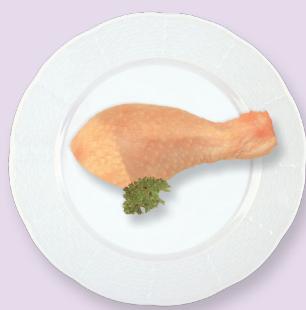
## • Kruh i zamjene



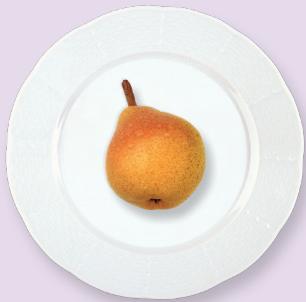
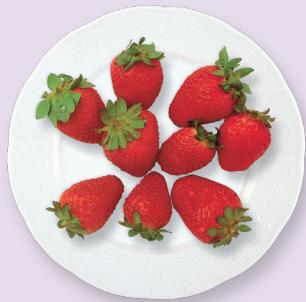
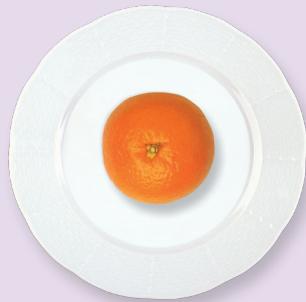
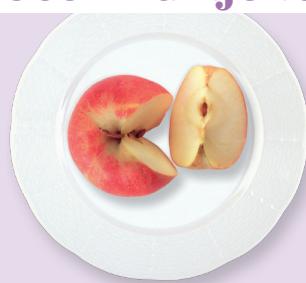
## • Mlijeko i zamjene



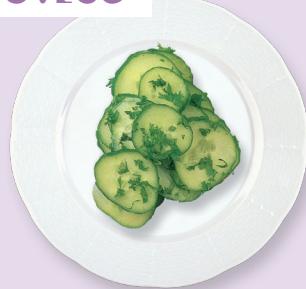
## • Meso i zamjene



## • Voće i zamjene



## • Povrće



## • Masnoće i zamjene



# Dnevni jelovnik od 2100 kcal (8820 kJ)

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

## Zajutrak



1 jedinica iz skupine "mljeko 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)

2 jedinica iz skupine "meso i zamjene" \*\*  
= nemasna šunka, 60 g (0 g UH)

1 jedinica iz skupine "masnoće i zamjene"  
= margarin light, 1 čajna žlica, 5 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" \*\*  
= svježi sir, 60 g (0 g UH)

1 jedinica iz skupine "masnoće i zamjene"  
= kiselo vrhnje 12% m.m., 2 velike žlice (0 g UH)

2 jedinice iz skupine "voće i zamjene"  
= 1 srednja banana, 120 g (30 g UH)

## Doručak



1 jedinica iz skupine "kruh i zamjene"  
= 1/2 peciva polubijelog, 30 g (15 g UH)

1 jedinica iz skupine "meso i zamjene" \*\*  
= 1 trokut sira, 30 g (0 g UH)

2 jedinice iz skupine "voće i zamjene"  
= kupine, 200 g (30 g UH)

## Večera



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

2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" \*\*  
= pirjani filet osliča, 60 g (0 g UH)

2 jedinica iz skupine "povrće i zamjene"  
= kuhanji karfiol, 200 g (10 g UH)

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

## Ručak



2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"  
= kuhanja tjestenina, 120 g (30 g UH)

2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" \*\*  
= pirjana junetina, 60 g (0 g UH)

2 jedinice iz skupine "povrće i zamjene"  
= salata 200 g, šampinjoni 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 manja naranča, 100 g (15 g UH)

## Noćni obrok



1 jedinica iz skupine "mljeko i zamjene" \*  
= 1 šalica Jogurt light, 2,4 dl (12 g UH)

1 jedinica iz skupine "kruh i zamjene"  
= 1 mala kriška dvopeka, 20 g (15 g UH)

Roche

GLUKOFON: 0800 600060



ACCU-CHEK®  
Život kakav želim.

## Ručak

3 dl čiste juhe  
60 g junećeg mesa  
40 g sirove tjestenine (120 g kuhané)  
100 g šampinjona  
200 g matovilca  
10 g ulja (dvije čajne žlice)  
100 g jabuke

### JUHA OD JUNEĆIH KOSTI

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

Kost oprati, skinuti vidljivu masnoću, zelenje oprati očistiti i staviti u posudu s vodom. Dodati sol, papar u zrnu i kuhati na umjerenoj vatri jedan sat. Juhu procijediti, a povrće odijeliti.

3 dl čiste juhe nema energetsku vrijednost.

Povrće iz juhe može se upotrijebiti pasirano za meso u umaku.

### MESO U UMAKU

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g junećeg mesa od buta, pasirano povrće iz juhe, 1/4 kocke za juhu, velika žlica soka od rajčice i žlica crvene slatke paprike.

Povrće iz juhe propasirati kroz metalnu cijediljku. Meso oprati, izrezati na manje komade i odstraniti svu vidljivu masnoću. U posudi s malo vode rastopiti 1/4 kocke za juhu, dodati pasirano povrće i meso izrezano na manje komade. U posudu dodati veliku žlicu soka od rajčice, žlicu crvene paprike, soli i papra. Kuhati na laganoj vatri pola sata. Ako je potrebno podliti s malo tople vode. Gotovo meso ima 60 g.

### PIRJANI ŠAMPINJONI

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g šampinjona, prstohvat timjana, 5 g ulja (jedna čajna žlica) i prstohvat soli.

Šampinjone oprati, očistiti i prerezati po pola. Na tavu dodati ulje, prerezane šampinjone, timjan i sol. Prijati na laganoj vatri pola sata.

## KUHANA TJESTENINA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 40 g sirove tjestenine bilo koje vrste po želji, prstohvat soli.

U posudi sa slanom vodom dodati odmjerenu količinu tjestenine. Kada zakipi kuhati prema uputama na ambalaži ili dok tjestenina ne postane mekana. Ocijediti i isprati pod hladnom vodom. Poslužiti odmah.

### SALATA OD MATOVILCA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 200 g matovilca, 5 g ulja (jedna čajna žlica), dvije velike žlice jabučnog octa, prstohvat soli.

Matovilac očistiti, oprati i ocijediti. U posudu s matovilcem dodati mješavinu ulja i razrijeđenog jabučnog octa. Posoliti i sve dobro promiješati.

## Večera

200 g krumpira  
200 g karfiola (jedan manji)  
100 g fileta od osliča  
10 g ulja (dvije čajne žlice)

### KUHANI KRUMPIR

PRIPREMITE (za jednu osobu): 200 g krumpira, prstohvat soli.

Izaberite zdravi krumpir bez klica. Krumpir dobro operite i stavite ga kuhati u posoljenu vodu. Kuhatje ga dok ne bude mekan. Poslužite ga uz ribu.

### PIRJANI FILETI OD OSLIČA

PRIPREMITE (za jednu osobu): 100 g fileta od osliča (ili skuše bez kostiju), 10 g maslinovog ulja (dvije čajne žlice), prstohvat soli i ružmarina.

Na nauljenoj tavi pirjati filete osliča podlivene s malo juhe. Na osliči dodati ružmarin i sol. Nakon petnaestak minuta kada juha prokuha, oslič je gotov i ima 60 g.

### KUHANI KARFIOL

PRIPREMITE (za jednu osobu): 200 g karfiola, prstohvat soli.

Jedan manji karfiol, očistiti i oprati. U posudu s posoljenom vodom dodati karfiol. Kuhati oko 45 minuta dok karfiol ne omeša. Ocijediti ga i poslužiti.

### \* Skupina "mljekko 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 (0,5% m.m.) = **2,4 dl**



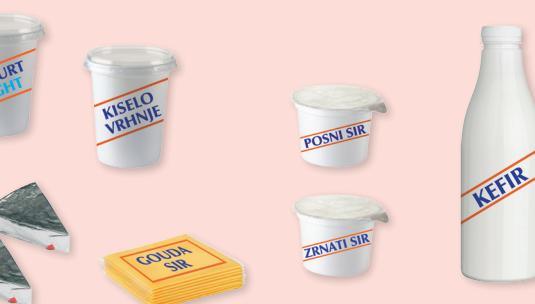
- 1 šalicu jogurta light (0,1% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 šalicu voćnog jogurta light (0,1% m.m.), jagoda ili šumsko voće (0,1% m.m.) = **2,4 dl**
- 1 jogurt (1,4% m.m.) = **2,0 dl**
- 1 šalicu jogurta drink (1,5% m.m.) = **2,4 dl**
- Kefir 330g (3,5% m.m.) = **2,4 dl**
- Jogurt 125g (3,1% m.m.) = **2,4 dl**
- Jogurt 330g (2,8% 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 (12,60% m.m.); 1 jed. = **1 trokut (22,5 g)**
- Toast Gouda listići (14,0 % m.m.); 1 jed. = **2 listića (37,5 g)**



- Meki sir MOZZARELLA (19,0% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- Dukat ZRNATI SIR (2,2% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- DUKATELA mlječni namaz light (12% m.m.); 1 jedinica = **30 g**
- Zagrebački svježi sir (5% m.m.); 1 jedinica = **60 g**