

Modelový jedálniček pre diabetika s AH + DLP (1600–1900 kcal/deň)

(vhodný ako vzorový stravovací režim, nie individuálny liečebný plán)

ZÁSADY PRE DIABETIKA

- Sacharidy rovnomerne počas dňa.
- Preferovať **nízky GI**: strukoviny, celozrnné obilniny, zelenina, orechy.
- Obmedziť: biele pečivo, sladkosti, sladené nápoje, ryža biela, zemiaky vo veľkých porciách.
- Tuky: minimum nasýtených, preferovať olivový olej.
- Bielkoviny: ryby, hydina, tofu, strukoviny.
- Zelenina: **min. 300–400 g denne**.

TÝŽDEŇ 1 – DASH pre diabetika (s gramážami)

Deň 1

Raňajky

- Ovsené vločky 50 g
- Lesné ovocie 80 g
- Chia semienka 10 g
- Mandle 10 g
- Nesladené mandľové mlieko 200 ml

Desiata

- Jablko 120 g
- Vlašské orechy 10 g

Obed

- Losos 130 g
- Brokolica dusená 200 g
- Quinoa 60 g suchá
- Olivový olej 5 g

Olovrant

- Biely jogurt 150 g
- Ľanové semienka 10 g

Večera

- Cícer 120 g
- Paradajka 100 g
- Uhorka 100 g
- Olivový olej 5 g

Deň 2

Raňajky

- Celozrnný toast 60 g
- Avokádo 40 g
- Paradajka 80 g

Obed

- Kuracie prsia 130 g
- Bulgur 60 g suchý
- Zelenina 200 g

Večera

- Zeleninová polievka 300 ml
- Celozrnné pečivo 40 g

Deň 3

Raňajky

- Smoothie:
 - Špenát 50 g
 - Maliny 80 g
 - Ovsené vločky 30 g
 - Mandľové mlieko 200 ml

Obed

- Morčacie soté 130 g
- Cuketa 150 g
- Hnedá ryža 50 g suchá

Večera

- Tuniak vo vlastnej šťave 100 g
- Fazuľa 120 g
- Zelenina 150 g

Deň 4

Raňajky

- Tvaroh nízkotučný 150 g
- Vlašské orechy 10 g
- Maliny 50 g

Obed

- Treska 150 g
- Zemiaky v šupke 150 g
- Zelené fazuľky 150 g

Večera

- Tofu 120 g
- Zelenina 200 g

Deň 5

Raňajky

- Omeleta z 2 vajec
- Špenát 50 g

Obed

- Cícerové kari:
 - Cícer 120 g
 - Zelenina 200 g
 - Ryža natural 50 g suchá

Večera

- Cottage syr 150 g
- Zelenina 150 g

Deň 6

Raňajky

- Jogurt 150 g
- Jahody 80 g

- Ovsené vločky 30 g

Obed

- Grilovaná zelenina 250 g
- Celozrnná pita 50 g
- Hummus 40 g

Večera

- Kuracie stehno bez kože 150 g
- Šalát 200 g

Deň 7

Raňajky

- Pohánková kaša 50 g suchá
- Orechy 10 g

Obed

- Šošovicový prívarok 300 ml
- Vajce 1 ks

Večera

- Tuniak v olivovom oleji 100 g
- Zelenina 200 g

TÝŽDEŇ 2 – Stredomorský pre diabetika

(orientačné gramáže)

- Ryby 120–150 g
- Strukoviny 120–150 g
- Zelenina 300–400 g denne
- Celozrnné prílohy 50–70 g suché
- Ovocie max. 150 g denne
- Olivový olej max. 10–15 g denne

TÝŽDEŇ 3 – Rastlinný (nízky GI)

- Strukoviny 150 g
- Tofu/tempeh 120 g
- Zelenina 300–400 g
- Ovocie 150 g

- Celozrnné obilniny 50–70 g suché
- Orechy/semená 15 g

TÝŽDEŇ 4 – Redukčný pre diabetika

- Bielkoviny 120–150 g
- Zelenina 350–450 g
- Ovocie 100–150 g
- Celozrnné prílohy 40–60 g suché
- Tuky max. 20–25 g denne

Plán vhodný pre diabetika s AH + DLP

✓ Stabilizuje glykémiu

- Rovnomerné porcie sacharidov.
- Nízky glykemický index.

✓ Znižuje tlak

- Minimum soli.
- Bohatý na draslík a vlákninu.

✓ Zlepšuje lipidový profil

- Minimum nasýtených tukov.
- Omega-3, vláknina, strukoviny.