

Modelový jedálniček pre diabetika s obezitou + AH + DLP

(orientačne 1400–1600 kcal/deň)

(gramáže sú nastavené tak, aby podporovali redukciu hmotnosti)

TÝŽDEŇ 1 – Redukčný DASH pre diabetika

Deň 1

Raňajky (cca 300 kcal)

- Ovsené vločky 40 g
- Lesné ovocie 80 g
- Chia semienka 10 g
- Mandľové mlieko nesladené 200 ml

Desiata (100 kcal)

- Jablko 100 g

Obed (450 kcal)

- Losos 120 g
- Brokolica dusená 200 g
- Quinoa 50 g suchá
- Olivový olej 5 g

Olovrant (100 kcal)

- Biely jogurt 120 g

Večera (350 kcal)

- Cícer 100 g
- Zelenina 200 g
- Olivový olej 5 g

Deň 2

Raňajky

- Celozrnný toast 50 g

- Avokádo 40 g
- Paradajka 80 g

Obed

- Kuracie prsia 120 g
- Bulgur 50 g suchý
- Zelenina 200 g

Večera

- Zeleninová polievka 300 ml
- Celozrnné pečivo 30 g

Deň 3

Raňajky

- Smoothie:
 - Špenát 50 g
 - Maliny 80 g
 - Ovsené vločky 25 g
 - Mandľové mlieko 200 ml

Obed

- Morčacie soté 120 g
- Cuketa 150 g
- Hnedá ryža 40 g suchá

Večera

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

Deň 4

Raňajky

- Tvaroh nízkotučný 150 g
- Maliny 50 g

Obed

- Treska 150 g
- Zemiaky v šupke 120 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 100 g
 - Zelenina 200 g
 - Ryža natural 40 g suchá

Večera

- Cottage syr 150 g
- Zelenina 150 g

Deň 6

Raňajky

- Jogurt 150 g
- Jahody 80 g

Obed

- Grilovaná zelenina 250 g
- Celozrnná pita 40 g
- Hummus 30 g

Večera

- Kuracie stehno bez kože 130 g
- Šalát 200 g

Deň 7

Raňajky

- Pohánková kaša 40 g suchá

- Orechy 10 g

Obed

- Šošovicový prívarok 250 ml
- Vajce 1 ks

Večera

- Tuniak v olivovom oleji 100 g
- Zelenina 200 g

TÝŽDEŇ 2 – Stredomorský redukčný pre diabetika

(orientačné gramáže)

- Ryby 120 g
- Strukoviny 100–120 g
- Zelenina 300–400 g denne
- Celozrnné prílohy 40–60 g suché
- Ovocie max. 120 g denne
- Olivový olej max. 10 g denne

TÝŽDEŇ 3 – Rastlinný redukčný (nízky GI)

- Strukoviny 120 g
- Tofu/tempeh 120 g
- Zelenina 350–450 g
- Ovocie 100–150 g
- Celozrnné obilniny 40–60 g suché
- Orechy/semená 10–15 g

TÝŽDEŇ 4 – Najsilnejší redukčný týždeň

(vhodné pri BMI > 30)

- Bielkoviny 120–150 g denne (hydina, tofu, ryby)
- Zelenina 400–500 g denne
- Ovocie 100 g
- Celozrnné prílohy 30–50 g suché
- Tuky max. 15–20 g denne
- Polievky, šaláty, strukoviny ako základ

Plán vhodný pre diabetika s obezitou

✓ Podporuje redukcii hmotnosti

- Nižší kalorický příjem.
- Vysoký obsah vlákniny → dlhšia sýtosť.

✓ Stabilizuje glykémii

- Nízky GI.
- Rovnomerné porcie sacharidov.

✓ Zlepšuje tlak a lipidy

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