



# Vaříme s cukrovkou (a s chutí)

*Týdenní inspirační jídelníček  
pro udržení cukrovky pod kontrolou...*

Bc. Vladimíra Havlová



## Vaříme s cukrovkou (a s chutí)

Autorka: Bc. Vladimíra Havlová

Jídla – v prostorách školy vaření Chefparade – připravil a na ručně vyráběnou keramiku Made in Japan naaranžoval Jan Hajný, vyfotografoval Vladimír Cimický.

Brožura vznikla za podpory společnosti MSD.

Také si často lámáte hlavu nad tím, co dnes budete vařit? Aby to netrvalo dlouho, aby to chutnalo Vám i všem, pro které vaříte, aby to bylo zdravé... Obzvláště pokud Vy nebo někdo z Vaší rodiny máte cukrovku, může Vám někdy připadat, že skoro nic nesmíte. Tak z čeho a jak vařit?

Tato brožurka se k Vám dostává proto, aby Vám pomohla uvěřit, že zdravá strava není nic tak složitého. Pomůže Vám pochopit některé důležité principy stravování, které byste měli mít při tvorbě Vašeho jídelníčku stále na paměti. A také Vám přinese inspiraci v podobě rozepsaného jídelníčku na celý týden. Protože správně sestaveným jídelníčkem můžete udržovat svou cukrovku pod kontrolou a ještě si přitom opravdu pochutnat!

## Podívejme se nyní blíže na jednotlivé složky potravy a na to, co a jak Váš krevní cukr ovlivňuje.

**Cukrovka neboli diabetes** je onemocnění, které se projevuje zvýšenou hladinou krevního cukru (glykémie). Důležitou roli při tomto onemocnění má hmotnost, protože nadměrná váha většinou způsobuje další zvýšení hladiny krevního cukru. A víte, proč nám to škodí? Příliš mnoho cukru v krvi poškozuje cévy a způsobuje nepříjemné komplikace – zhoršuje se zrak, přestávají správně fungovat ledviny, hrozí amputace nohou, zvyšuje se riziko infarktu a další. Všem těmto komplikacím je možné předejít nebo je oddálit tím, že budete svůj krevní cukr udržovat ve správných hodnotách. K tomu Vám pomůže správná strava, přiměřený pohyb a pravděpodobně léky, které Vám předepsal Váš lékař.

i

## Obsah živin a energie v potravinách

**Sacharidy** (někdy nazývané cukry – ale pozor, neznamená to, že jsou pouze ve sladkých jídlech!)

Sacharidy tvoří větší část našeho jídelníčku. 1 g sacharidů obsahuje 4 kcal/17 kJ. Konzumovat byste je měli v doporučeném množství a také vybírat takový druh sacharidů, který glykémii nezvedá příliš rychle (pokud nemáte hypoglykémii).

Sacharidy významně ovlivňují hladinu krevního cukru. A to nejen množstvím, ale také druhem sacharidů.

### Jednoduché sacharidy

se rychle tráví a hladinu krevního cukru zvedají obvykle rychle.

- **glukóza** – hroznový cukr (*Glukopur, hroznový cukr, glukózový gel*)
- **fruktóza** – ovocný cukr (*ovoce, ovocné šťávy, med*)
- **laktóza** – mléčný cukr (*mléko, jogurty, mléčné nápoje*)
- **sacharóza** – řepný cukr (*slazené nápoje a pokrmy, sladké pečivo, cukrářské výrobky*)

Jednoduché sacharidy konzumujte obezřetně v malém množství.

Denně byste měli jíst ovoce. Doporučené množství je 100–200 g denně. Velmi výjimečně konzumujte banány, hroznové víno, švestky, hrušky a přezrálé ovoce. Hladina cukru v krvi po nich stoupá rychleji.

Jakýkoli typ mléka konzumujte v jedné porci 200–250 ml. Větší množství Vám nepříznivě ovlivní glykémii. Jogurty mají značné rozdíly v obsahu sacharidů a tuků, proto je nutné číst jejich obsah na etiketách. Příjatečné množství jogurtu je do 150 g výrobku s obsahem kolem 10 g sacharidů a 2–3 g tuků v této porci.

Sladkosti konzumujte zcela výjimečně.

### Složené sacharidy

se tráví pomaleji a zvedají glykémii obvykle pomaleji.

- **škrob** – je v potravinách rostlinného původu (obiloviny, výrobky z mouky, luštěniny, brambory, rýže, knedlíky a další)
- **vláknina** – vláknina zpomaluje trávení a tedy zamezuje nadměrnému vzestupu hladiny cukru v krvi

Vlákninu byste měli konzumovat v celozrnných výrobcích, zelenině, luštěninách a přiměřeně v ovoci.

### Náš tip

Vybírejte si pečivo z celozrnné mouky a těstoviny z bílé mouky vyměňte za celozrnné. To samé můžete udělat s bílou rýží, vyměnit ji za celozrnnou. Pokud zvolíte bílé těstoviny nebo bílou rýži, přidejte si alespoň 150–200 g zeleniny jako přílohy nebo zeleninového salátu.

Zařaďte do jídelníčku luštěniny alespoň 4x v týdnu. Můžete je mít jako samostatný pokrm, ale také je můžete přidat do salátů. Aby se luštěniny zbavily nepříznivých účinků, namočte je na 3–24 hodin (podle typu luštěniny), vodu slijte a vařte v nové vodě. Nepřikrývejte pokličkou. Můžete přidat koření, které působí proti nadýmání (např. kmín, saturejka, majoránka, šalvěj, fenykl, máta). Zařaďte ke každému jídlu zeleninu. Denně byste měli sníst 400 g zeleniny syrové či tepelně zpracované.

### Náhradní sladidla – čím sladit nápoje?

Řepný cukr, kterým se sladí nápoje, nepříznivě ovlivňuje glykémii, proto doporučujeme nahradit ho v nápojích nekalorickými sladidly. Nejlepší je nápoje nesladit a naučit se pít obyčejnou vodu.

**Čtěte na výrobcích, které náhradní sladidlo obsahují, a poradte se svým lékařem nebo nutričním terapeutem, zda je pro Vás výrobek vhodný.**

## Glykémie a strava

**Podle aktuální glykémie se můžete rozhodnout, kolik a jaké sacharidy budete jíst.** Hladinu krevního cukru si můžete jednoduše kdykoli změřit přístrojem zvaným glukometr. Domluvte se se svým lékařem, jak často a kdy se máte měřit a jak podle výsledků upravit stravovací režim. Záleží na tom, jaký typ léčby máte. Když konzumujete nové jídlo, o kterém nevíte, jak ovlivní glykémii, změřte si hladinu cukru nejen před jídlem, ale i 1–2 hodiny po jídle. Zjistíte tak, zda bylo jídlo vhodné, zda ho příště musíte sníst méně nebo nejíst vůbec. Hodnota glykémie by neměla stoupnout o více než 2–3 mmol/l oproti hodnotě před jídlem.

### Bílkoviny

Bílkoviny jsou důležitou látkou pro Váš organismus. 1 g bílkovin obsahuje 4 kcal/17 kJ.

- **živočišné bílkoviny** – jsou obsaženy v mase, masných výrobcích, mléku, mléčných výrobcích, vejcích. Tyto potraviny však také obsahují tuky, a proto nadměrná konzumace těchto potravin může vést k obezitě.
- **rostlinné bílkoviny** – jsou například v luštěninách, obilninách a obsahují malé množství tuků

### Tuky

Tuky jsou velkým zdrojem energie. 1 g obsahuje 9 kcal/38 kJ. Proto se při redukci hmotnosti omezují.

**Doporučujeme Vám snížit nebo vyloučit spotřebu živočišných potravin s vysokým obsahem tuků,** např. tučná masa, uzeniny (salámy, párky, vuřty, paštiky apod.), tučné mléčné výrobky (smetana, šlehačka, smetanové jogurty, tučné sýry) a tučné pečivo (croissanty, škvarkové pečivo, koblihy, donuty, šneky z listového těsta, hřebeny z plundrového těsta apod.).

### Kde najít obsah energie, sacharidů, tuků a bílkovin v potravinách?

Množství energie, sacharidů, bílkovin a tuků potravin najdete v nutričním složení na etiketách potravin nebo v tabulkách výživových hodnot například na internetu. Je však dobré poradit se s lékařem nebo nutričním terapeutem, na které adrese najdete kvalitní data.

### Náš tip

Vybírejte si libová masa, 2–3krát v týdnu mějte rybu, zařaďte do jídelníčku luštěniny. Nekupujte tučné sýry a smetanové výrobky. Bílkovinné potraviny konzumujte v přiměřeném množství.



## Náš tip

Chléb si tukem namažte tak, aby byl pod tukem vidět. Při vaření se doporučuje omezit množství tuků na minimum a používat řepkový, olivový, sójový nebo slunečnicový olej. Vždy používejte oleje na takový typ vaření, který je uveden na etiketě. Do salátů jsou vhodné oleje lisované za studena, například řepkový nebo olivový, a na jednu porci stačí čajová lžička.

### Jak číst nutriční složení potravin

Číst nutriční složení potravin na etiketách potravin není složité. Najdete je na zadní straně obalu výrobku.

- Pokud potřebujete **brýle na čtení**, vezměte si je s sebou do obchodu.
- Všimněte si **obsahu sacharidů**. Všechny sacharidy ovlivňují hladinu cukru v krvi. Porovnejte podobné výrobky a vyberte ten, který má **méně sacharidů**.
- Zhodnoťte, zda výrobek není příliš energetický. Porovnejte ho s podobným výrobkem a vyberte ten, který má **méně energie**.
- Všimněte si také obsahu vlákniny a soli. **Obsah vlákniny má být vyšší, obsah soli** co nejnižší.
- Obsah živin a energie je vždy uveden ve 100 g výrobku, avšak výrobek může mít hmotnost větší nebo menší. Proto je nutné spočítat obsah sacharidů a energie v daném výrobku. Někdy jsou výživové hodnoty ve výrobku uvedeny na obalu.

### Pitný režim

**Pít dostatek neslazených tekutin je velmi důležité.**

Nejvhodnějším nápojem je voda. Vhodné jsou také ovocné a bylinné čaje.

Při některých onemocněních je však nutné množství tekutin omezovat. Poradte se proto se svým lékařem, jaké množství tekutin je pro Vás vhodné.

### Sůl

**Omezte sůl** na méně než 6 g za den. Pokud se léčíte na vysoký krevní tlak, omezte sůl ještě více. Omezte konzervy, uzeniny, směsi koření a další ochucovadla. Pozor na sýry, i ty mají značný obsah soli.



## Pro inspiraci Vám nabízíme týdenní jídelníček s obsahem 200 g sacharidů na den.

Sestavili jsme pro Vás inspirační jídelníček, podle kterého můžete celý týden vařit.

**Jídelníček má průměrně 1 800 kcal/7 500 kJ a 200 g sacharidů na den.** Pokrmy na fotografiích jsou uvařené podle receptů a odpovídají přesně množství, které je v receptu uvedené.

## Pod každým receptem najdete přibližné nutriční hodnoty.

- Recepty jsou jednoduché a z běžných surovin. Pokud v receptu bude potravina, kterou nemůžete ze zdravotních důvodů konzumovat, nahraďte ji podobnou. Nutriční hodnoty se příliš nezmění.
- Recepty jsou pro jednu osobu. Pokud chcete uvařit více porcí, musíte množství surovin znásobit. Pro Vás je jen jedna porce a nutriční hodnoty se nezmění.
- Je nutné si suroviny vážit, abyste na talíři měli takové množství, které odpovídá spočítaným nutričním hodnotám.
- Vařte z čerstvých surovin. Jídlo chutná lépe.
- Den dopředu si napište, které suroviny potřebujete, bude se Vám lépe nakupovat.
- Obědy a odpolední svačiny si můžete připravit den dopředu, dát si je do krabičky a v práci si jídlo ohřát. Jídlo sice nebude „právě uvařené“, ale budete mít správný příjem živin a energie.

Přáli bychom si, aby Vás následující jídelníček inspiroval ke změnám ve Vašich stravovacích zvyklostech a abyste si pochutnali.

## Přejeme správný výběr při nakupování, hodně radosti při přípravě jídel a hlavně dobrou chuť!

Nabízíme Vám pro inspiraci jídelníček na 1 týden pro dietu **s denním obsahem přibližně:**

1 800 kcal	200 g sacharidů
7 500 kJ	70 g tuků
	90 g bílkovin

# SNÍDANĚ

## Čaj, celozrnné pečivo, plátkový sýr

- 60 g celozrnného pečiva
- 10 g másla
- 50 g plátkového sýra do 30 % tuku, např. eidam 30%
- 100 g rajčat



21 g bílkovin, 17 g tuků,  
39 g sacharidů, 1,2 g vlákniny  
393 kcal = 1 643 kJ



5 g bílkovin, 4 g tuků,  
4 g sacharidů, 1,1 g vlákniny  
72 kcal = 301 kJ

# OBĚD

## Polévka s vaječnou mlhovinou

- 10 g mrkve
- 10 g celeru
- 20 g petržele
- ½ vejce, sůl
- zelená petrželka
- ¼ l masového vývaru

Do masového vývaru dáme očištěnou celou zeleninu a vaříme doměkka. Měkkou zeleninu vyndáme, nakrájíme na kostičky a vložíme zpět do vývaru. Vejce rozšleháme a za stálého míchání vlijeme do polévky. Necháme přejít varem, na talíři polévku dozdobíme zelenou petrželkou.



8

## Dušené krůtí plátky

- 150 g krůtích plátků
- 2 polévkové lžíce oleje
- 30 g cibule
- 20 g hladké mouky
- 15 g rajského protlaku
- ½ malé lžičky sladké mleté papriky
- sůl, mletý pepř

Krůtí maso lehce naklepeme, osolíme, opeříme a zprudka opečeme na polovině oleje po obou stranách. Na druhé polovině oleje osmahneme najemno nakrájenou cibuli dorůžova, přidáme sladkou mletou papriku, rajský protlak a krátce osmahneme. Podle potřeby podlijeme vodou, promícháme a necháme provařit. Přidáme opečené plátky a dusíme vše doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě a omáčku provaříme. Plátky vložíme zpět a necháme přejít varem.



37 g bílkovin, 23 g tuků,  
21 g sacharidů, 1,3 g vlákniny  
439 kcal = 1 835 kJ

## Pohanka

- 100 g pohanky
- sůl

Pohanku propláchneme v cedníku studenou vodou, dáme do hrnce, zalijeme dvojnásobným množstvím vody a vaříme pod pokličkou cca 8–10 minut. Odstavíme a necháme ji pod pokličkou dojít.



10 g bílkovin, 2 g tuků,  
74 g sacharidů, 10 g vlákniny  
354 kcal = 1 480 kJ



9

## OBĚD

### Zeleninový salát s bazalkou

- 100 g rajčat
- 100 g salátové okurky
- 50 g jarní cibulky
- sůl
- citrónová šťáva
- bazalka


Rajčata nakrájíme na výseče, okurku na kostičky, přidáme na kolečka nakrájenou jarní cibulku, nahrubo nakrájenou čerstvou bazalku. Osolíme a promícháme. Salát zakapeme citrónovou šťávou.


## SVAČINA


### Pomeranč


- 200 g pomeranče



 2 g bílkovin, 0,4 g tuků,  
22 g sacharidů, 2,3 g vlákniny  
100 kcal = 418 kJ

 11 g bílkovin, 16 g tuků,  
8 g sacharidů, 3,9 g vlákniny  
220 kcal = 920 kJ

 3 g bílkovin, 0,3 g tuků,  
31 g sacharidů, 4,8 g vlákniny  
139 kcal = 581 kJ

 2 g bílkovin, 0,5 g tuků,  
11 g sacharidů, 3 g vlákniny  
57 kcal = 238 kJ

## VEČEŘE

### Květákový mozeček

- 150 g květáku
- 10 g cibule
- 1 polévková lžice oleje
- 1 vejce
- sůl, česnek, pepř, pažitka

Na oleji osmažíme dorůžova cibuli, přidáme uvařený, najemno nasekaný květák. Prohřejeme, zalijeme rozšlehaným vejcem s pažitkou, osolíme a provaříme, aby se vejce srazilo. Dochutíme rozetřeným česnekem a pepřem.

### Brambory

- 150 g brambor
- sůl, kmín


Brambory rozkrájíme na čtvrtky, v osolené vodě s kmínem uvaříme doměkka a scedíme.

### Ledový salát

- 100 g ledového salátu
- 1 čajová lžička olivového oleje
- sůl, citrónová šťáva

Ledový salát natrháme na menší kousky a zakapeme citrónovou šťávou. Dochutíme solí.



 1 g bílkovin, 5 g tuků,  
3 g sacharidů, 1,2 g vlákniny  
61 kcal = 255 kJ

Celý DEN **1** přibližně obsahuje

snídaně	}	• 92 g bílkovin
oběd		• 68 g tuků
svačina		• 213 g sacharidů
večeře		• 28,8 g vlákniny
		• 1 832 kcal = 7 658 kJ

# SNÍDANĚ

## Čaj, celozrnné pečivo, Lučina

- 60 g celozrnného pečiva
- 100 g sýru Lučina linie
- 100 g papriky



15 g bílkovin, 11 g tuků,  
43 g sacharidů, 2,1 g vlákniny  
331 kcal = 1 383 kJ

# OBĚD

## Polévka pórková

- 100 g pórků
- ½ vejce
- 5 g hladké mouky
- sůl, pepř
- zelená petrželka

Mouku opražíme nasucho a za stálého míchání zalijeme studenou vodou. Přidáme drobně nakrájený pórek, mírně osolíme a vaříme doměčka. Nakonec do polévky rozšleháme vejce a necháme srazit. Dochutíme solí a pepřem. Na talíři ozdobíme najemno nasekanou petrželkou.



7 g bílkovin, 4 g tuků,  
11 g sacharidů, 2,8 g vlákniny  
108 kcal = 451 kJ

## Pečené kuře

- 200 g kuřete (kuřecí stehno)
- 50 g cibule
- 2 stroužky česneku
- sladká mletá paprika
- sůl, kmín

Cibuli a česnek nakrájíme na plátky. Kuřecí stehno osolíme, posypeme kmínem a sladkou mletou paprikou. Dáme do pekáče, okolo rozprostřeme cibuli a česnek. Mírně podlijeme vodou a pečeme doměčka, až maso zrůžoví. Během pečení maso poléváme výpekem.



18 g bílkovin, 6 g tuků,  
9 g sacharidů, 1,1 g vlákniny  
162 kcal = 677 kJ

## Bramborová kaše

- 150 g brambor
- 50 ml mléka
- sůl

Oloupané brambory nakrájíme na menší kousky a uvaříme v osolené vodě doměčka. Brambory scedíme, rozmačkáme. Za stálého míchání (šlehání) přidáváme horké mléko a rozšleháme. Podle potřeby dosolíme.



5 g bílkovin, 1 g tuků,  
33 g sacharidů, 4,8 g vlákniny  
161 kcal = 673 kJ



## OBĚD

### Salát z hlávkového zeli

- 100 g hlávkového zeli
- 50 g mrkve
- 1 čajová lžička olivového oleje
- citrónová šťáva
- sůl

Hlávkové zeli nakrájíme na jemné nudličky, spaříme vroucí vodou a zchladíme studenou vodou. Přidáme na jemném struhadle nastrouhanou mrkev a zakapeme citrónovou šťávou, olivovým olejem, osolíme a promícháme.



2 g bílkovin, 5 g tuků,  
9 g sacharidů, 1,4 g vlákniny  
89 kcal = 372 kJ

## SVAČINA

### Kiwi

- 200 g kiwi



2 g bílkovin, 1 g tuků,  
28 g sacharidů, 4,2 g vlákniny  
129 kcal = 539 kJ



36 g bílkovin, 37 g tuků,  
61 g sacharidů, 1,9 g vlákniny  
721 kcal = 3 014 kJ

## VEČEŘE

### Vepřové nudličky s rýží

- 120 g libového vepřového masa
- 50 g mrkve
- 25 g cibule
- 1 polévková lžice oleje
- sůl, zelená petrželka
- 70 g rýže
- 30 g sýra (eidam 30 %)

Najemno nakrájenou cibulku zpěníme na oleji, přidáme nahrubo nakrájenou mrkev a vepřové maso nakrájené na nudličky. Zprudka osmažíme a osolíme. Podlijeme asi 1 dcl vody a dusíme doměkka.

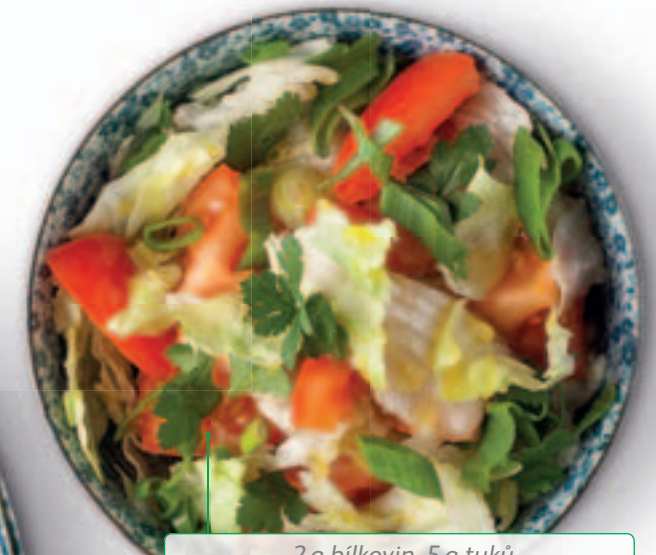
Rýži několikrát propláchneme studenou vodou, dáme do kastrůlky a zalijeme vodou. Na jeden díl rýže dáme dva díly vody, zalijeme a dusíme téměř doměkka podle uvedeného návodu. Z plotny odstavenou rýži necháme pod pokličkou dodusit. Hotovou rýži dáme na talíř, do středu přidáme podušené maso, ozdobíme nastrouhaným sýrem a pokrájenou zelenou petrželkou.



### Rajčata s ledovým salátem

- 150 g rajčat
- 50 g ledového salátu
- 20 g jarní cibulky
- 1 čajová lžička olivového oleje
- sůl, čerstvý koriandr (nebo petrželka)

Rajčata nakrájíme na výseče, ledový salát na kostky, jarní cibuli na kolečka, osolíme, pokapeme olivovým olejem a promícháme. Povrch posypeme natrhanými lístky koriandru.



2 g bílkovin, 5 g tuků,  
10 g sacharidů, 2,7 g vlákniny  
93 kcal = 389 kJ

Celý DEN **2** přibližně obsahuje

snídaně

oběd

svačina

večeře

- 87 g bílkovin
- 70 g tuků
- 204 g sacharidů
- 21 g vlákniny
- 1 794 kcal = 7 499 kJ



# SNÍDANĚ

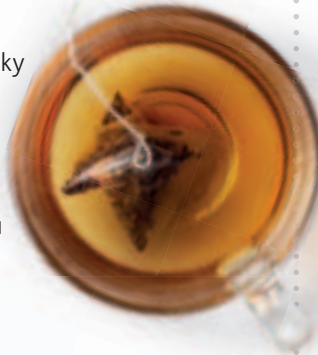
## Čaj, celozrnné pečivo, pažitková pomazánka

- 60 g celozrnného pečiva
- 100 g pažitkové pomazánky
- 100 g rajčat

### Pažitková pomazánka

- 70 g polotučného tvarohu
- 40 ml mléka
- sůl, pažitka

Tvaroh ušleháme s mlékem, přidáme najemno nakrájenou pažitku a dochutíme solí. Namažeme na pečivo a ozdobíme nakrájeným rajčetem.



16 g bílkovin, 5 g tuků,  
42 g sacharidů, 6 g vlákniny  
277 kcal = 1 158 kJ

# OBĚD

## Zeleninová polévka s krupicí

- 10 g mrkve
- 10 g celeru
- 10 g petržele
- 5 g krupice
- ½ vejce
- sůl, zelená petrželka

Zeleninu nakrájíme na kostičky, zalijeme vodou, osolíme a vaříme doměčka. Do polévky zavaříme krupici rozšlehanou s vejcem a necháme povařit. Dochutíme solí a přidáme najemno nakrájenou petrželku.

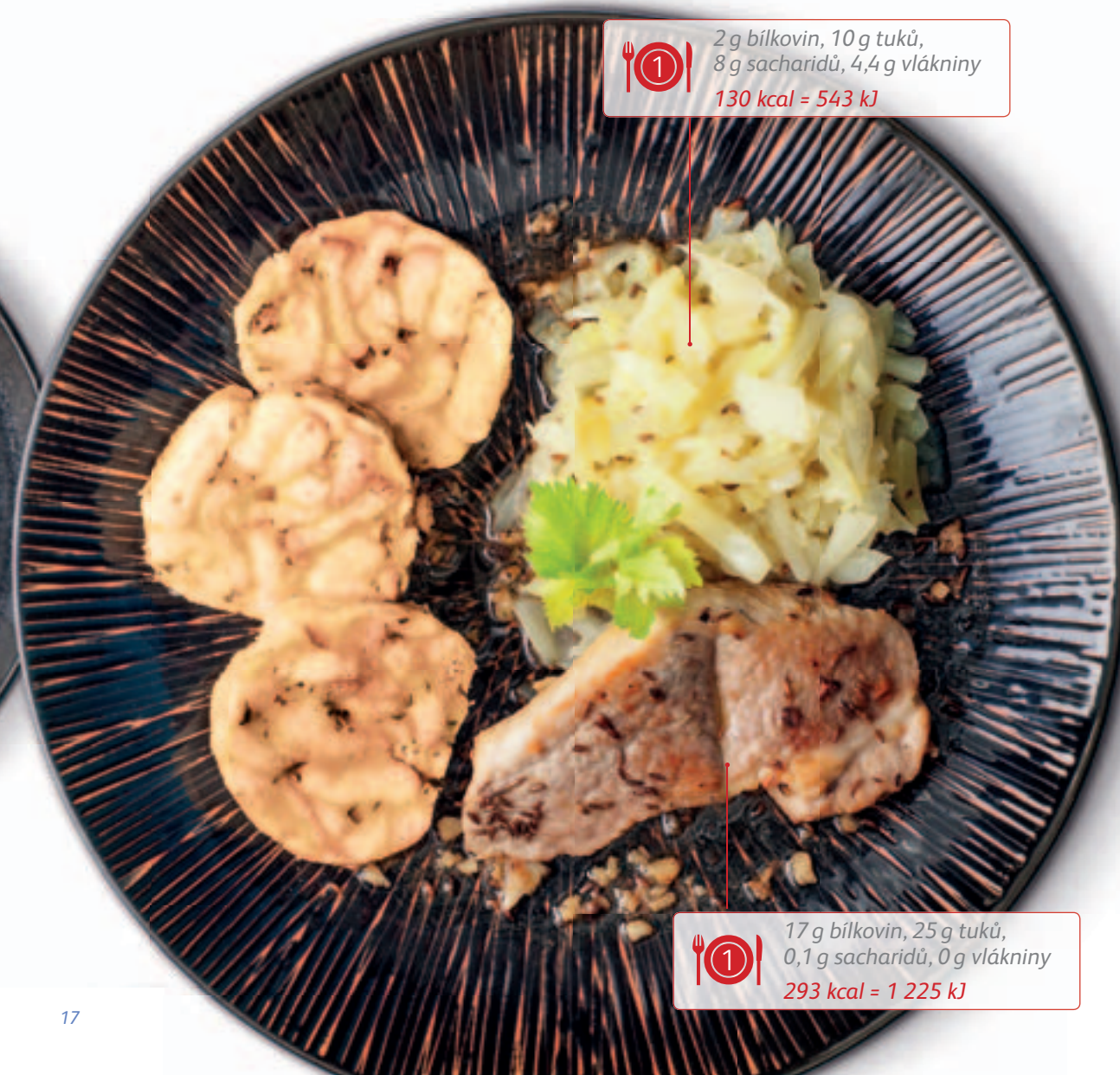


6 g bílkovin, 4 g tuků,  
7 g sacharidů, 1,1 g vlákniny  
88 kcal = 368 kJ

## Vepřová pečeně

- 100 g vepřové kýty
- 10 g oleje
- sůl, kmín, česnek

Vepřové maso potřeme česnekem utřeným se solí, posypeme kmínem, pokapeme olejem, podlijeme vodou a pečeme v troubě za občasného polévání výpekem doměčka.



2 g bílkovin, 10 g tuků,  
8 g sacharidů, 4,4 g vlákniny  
130 kcal = 543 kJ



17 g bílkovin, 25 g tuků,  
0,1 g sacharidů, 0 g vlákniny  
293 kcal = 1 225 kJ

# OBĚD

## Karlovarský knedlík

(porce je 90 g knedlíku = 3 plátky)

- 50 g hrubé mouky
- 1 vejce
- 100 ml mléka
- 3 celozrnné rohlíky
- sůl
- pevný sáček (na tlačenkou)

Rohlíky nakrájíme na kostičky a necháme v troubě usušit. Do velkého hrnce dáme vařit vodu. Vejce rozklepneme a oddělíme žloutek od bílku. Do mísy dáme mléko, žloutek. Rozšleháme, přidáme usušené kostky pečiva, mouku, mírně osolíme a promícháme. Z bílků ušleháme tuhý sníh, který zlehka vmícháme do kostek pečiva. Sáček na jednom konci pevně zavážeme provázkem a plníme po částech těstem a utlačujeme, aby tam nebyly vzduchové bubliny. Naplněný sáček zavážeme na konci asi 2 cm od těsta, protože se knedlík zvětší. Knedlík by měl být tak velký, aby se vešel do hrnce. Knedlík vložíme do vroucí vody a vaříme asi 20 minut. Hotový knedlík vyndáme, propíchneme vidličkou a necháme chvíli odležet, vyjmeme ze sáčku a nakrájíme na kolečka.

Knedlíky, které nespotřebujeme hned, můžeme po vychladnutí zmrazit a použít při jiné příležitosti.

# SVAČINA

## Jablko

- 200 g jablka



1 g bílkovin, 1 g tuků,  
26 g sacharidů, 6,2 g vlákniny  
117 kcal = 489 kJ

# VEČEŘE

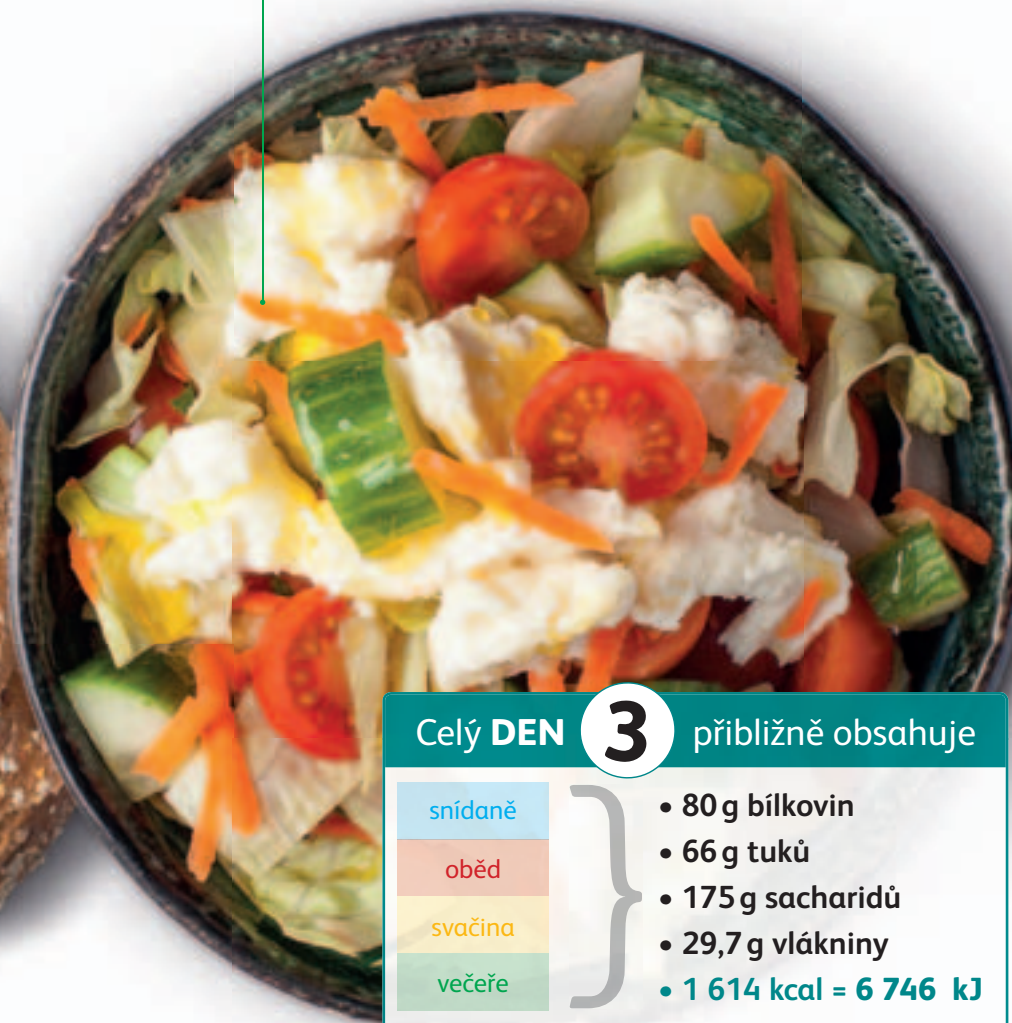
## Zeleninový salát s celozrnným pečivem

- 100 g sýra mozzarella
- 100 g cherry rajčat
- 100 g salátové okurky
- 100 g ledového salátu
- 50 g mrkve
- 60 g celozrnného pečiva

Zálivka: 1 čajová lžička olivového oleje, citrónová šťáva, sůl, pepř

Rajčata rozpůlíme, okurku nakrájíme na kostičky, ledový salát na větší kostky, mrkev nastrouháme nahrubo. Vše promícháme. Pokapeme zálivkou z olivového oleje, citrónové šťávy, soli a pepře. Zlehka promícháme. Povrch salátu ozdobíme natrhanou mozzarellou. Dle chuti můžeme přidat čerstvý libeček nebo petržel. Podáváme s pečivem.

28 g bílkovin, 17 g tuků,  
48 g sacharidů, 9,5 g vlákniny  
457 kcal = 1 910 kJ



Celý DEN 3 přibližně obsahuje

- |         |   |                         |
|---------|---|-------------------------|
| snídaně | } | • 80 g bílkovin         |
| oběd    |   | • 66 g tuků             |
| svačina |   | • 175 g sacharidů       |
| večeře  |   | • 29,7 g vlákniny       |
|         |   | • 1 614 kcal = 6 746 kJ |

10 g bílkovin, 4 g tuků,  
44 g sacharidů, 2,5 g vlákniny  
252 kcal = 1 053 kJ

# SNÍDANĚ

## Čaj, ovesná kaše s mandarinkami

- 50 g ovesných vloček
- 200 ml mléka
- 100 g mandarinek
- 20 g vlašských ořechů
- nekalerické sladidlo, sůl

Mléko nalijeme do hrnce, přidáme vločky a špetku soli. Za stálého míchání vaříme asi 8 minut. Ochutíme podle chuti náhradním sladidlem. Kaši rozdělíme do mističek, ozdobíme pokrájenými mandarinkami a nahrubo nasekanými vlaškými ořechy.



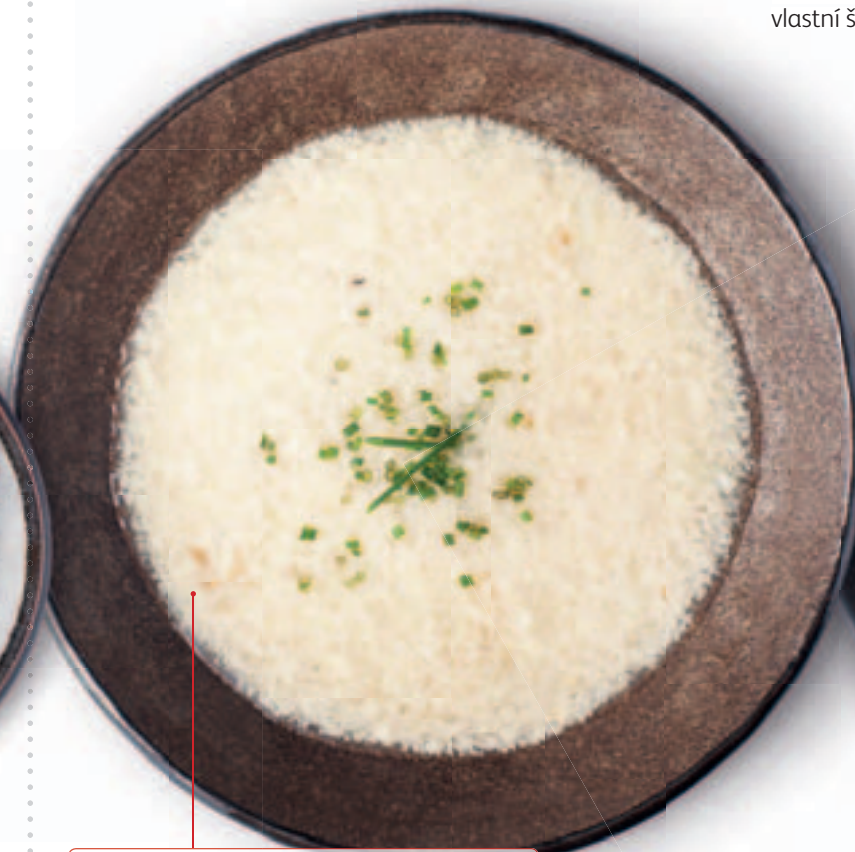
17 g bílkovin, 19 g tuků,  
56 g sacharidů, 7,9 g vlákniny  
463 kcal = 1 935 kJ

# OBĚD

## Polévka květáková

- 50 g kvěťáku
- 5 g hladké mouky
- ½ dcl mléka
- ¼ vejce
- sůl
- muškátový květ mletý, pažitka

Mouku opražíme nasucho a za stálého míchání zalijeme studenou vodou. Přidáme kvěťák rozdělený na růžičky, sůl a vaříme doměkka. Měkký kvěťák rozmačkáme vidličkou na hrubší kousky a za stálého míchání zalijeme vejcem rozšlehaným v mléce. Povaříme, dochutíme solí a muškátovým květem. Na talíři posypeme najemno nakrájenou pažitkou.



6 g bílkovin, 3 g tuků,  
9 g sacharidů, 1,5 g vlákniny  
87 kcal = 364 kJ

## Treska na pórku

- 120 g filetu z tresky
- 100 g pórků
- 1 polévková lžíce oleje
- citrónová šťáva
- hladká petrželka
- sůl
- na vymazání: 10 g oleje

Tresku pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, pokryjeme lístky petrželky a necháme 30 minut odležet. Zapékací misku vymažeme olejem, poklademe do ní porce tresky, posypeme na kolečka nakrájeným pórkem, mírně podlijeme vodou a pečeme v troubě asi 30 minut. Během pečení tresku poléváme vlastní šťávou.



## Brambory

- 150 g brambor
- sůl, kmín

Brambory rozkrájíme na čtvrtky, v osolené vodě s kmínem uvaříme doměkka a scedíme.



3 g bílkovin, 0,3 g tuků,  
31 g sacharidů, 4,8 g vlákniny  
139 kcal = 581 kJ



22 g bílkovin, 21 g tuků,  
7 g sacharidů, 2,6 g vlákniny  
305 kcal = 1 278 kJ

## OBĚD

### Čínský salát s paprikami

- 100 g čínského zelí
- 50 g papriky
- 50 g rajčat
- 1 čajová lžička olivového oleje
- 1 lžička hořčice
- sůl, citrónová šťáva

Papriky a čínské zelí nakrájíme na nudličky, rajčata na výseče, přidáme sůl podle chuti, promícháme a zalijeme zálivkou z 1 dcl vody, citrónové šťávy, olivového oleje a lžičky hořčice.



**1** 3 g bílkovin, 6 g tuků,  
9 g sacharidů, 3 g vlákniny  
102 kcal = 426 kJ

## SVAČINA

### Grapefruit

- 200 g grapefruitu



**1** 1 g bílkovin, 0,4 g tuků,  
20 g sacharidů, 3,2 g vlákniny  
88 kcal = 368 kJ

## VEČEŘE

### Zapečené špagety se špenátem

- 50 g špaget
- 100 g listového špenátu (mražený)
- 1 polévková lžice oleje
- 50 g cibule
- 50 ml mléka
- ½ vejce
- 25 g sýra (gouda)
- 1 stroužek česneku, sůl
- na formu: ½ polévkové lžice oleje, 10 g strouhanky

Těstoviny uvaříme v osolené vodě doměkka, scedíme a propláchneme horkou vodou. Najemno nakrájenou cibuli a česnek nakrájený na plátky usmažíme na oleji dorůžova. Přidáme mražený špenát, mírně podlijeme vodou, osolíme a podusíme. Vodu necháme co nejvíce vyvařit, přidáme mléko. Do takto připraveného špenátu vmícháme vařené špagety.

Směs dáme do olejem vymazané a strouhankou vysypané zapékačské misky. Zalijeme mírně osoleným a rozšlehaným vejcem a posypeme nastrouhaným sýrem. Pečeme v troubě, až sýr na povrchu zružoví.



**1** 22 g bílkovin, 25 g tuků,  
52 g sacharidů, 5,1 g vlákniny  
521 kcal = 2 178 kJ

### Míchaný salát

- 50 g ředkviček
- 100 g salátové okurky
- 100 g rajčat
- 1 čajová lžička olivového oleje
- sůl, pažitka

Ředkvičky, okurku a rajčata nakrájíme na kolečka, osolíme a vmícháme olej a nejemno nakrájenou pažitku.



**1** 2 g bílkovin, 5 g tuků,  
8 g sacharidů, 2,9 g vlákniny  
85 kcal = 355 kJ

Celý DEN **4** přibližně obsahuje

snídaně	}	• 76 g bílkovin
oběd		• 80 g tuků
svačina		• 192 g sacharidů
večeře		• 31 g vlákniny
		• 1 792 kcal = 7 490 kJ

# SNÍDANĚ

## Čaj, celozrnné pečivo, mozzarella s rajčaty

- 60 g celozrnného pečiva
- 50 g sýra mozzarella
- 100 g rajčat
- čerstvá bazalka

Mozzarellu a rajčata nakrájíme na plátky, ozdobíme nahrubo nakrájenou bazalkou a podáváme s pečivem.



16 g bílkovin, 17 g tuků,  
38 g sacharidů, 4,1 g vlákniny  
369 kcal = 1 542 kJ



10 g bílkovin, 7 g tuků,  
25 g sacharidů, 4,6 g vlákniny  
203 kcal = 848 kJ

# OBĚD

## Zeleninová polévka se sýrovými nočky

- 50 g celeru
- 50 g mrkve
- 50 g petržele
- 10 g hladké mouky
- sůl
- sýrové nočky: 5 g másla, ½ bílku, 10 g tvrdého sýra, mléko a strouhanka podle potřeby, zelená petrželka

Polévka: Nasucho opražíme mouku, za stálého míchání zředíme vodou, přidáme nejmenno nastrouhanou zeleninu, osolíme a vaříme.

Nočky: Máslo utřeme s bílkem, přidáme strouhaný sýr, strouhanku, nejmenno nakrájenou zelenou petrželku a podle potřeby mléko tak, aby vznikla tužší hmota. Lžičkou vykrajujeme nočky a zavařujeme je do polévky. Nočky povaříme asi 5 minut.



## Červená čočka na kyselo s vejcem

- 100 g červené čočky
- 50 g cibule
- 1 polévková lžice oleje
- 10 g hladké mouky
- 1 vejce
- 100 g kyselé okurky
- ocet, sůl

Čočku uvaříme dle návodu na obalu doměčka. Vejce uvaříme natvrdo. Na oleji orestujeme nejmenno nakrájenou cibuli, zaprášíme moukou, zředíme studenou vodou a povaříme, aby vznikla jíška, kterou vmícháme do čočky. Podle chuti přidáme ocet, dosolíme a prohřejeme. Na talíři ozdobíme rozpůleným vejcem a kyselou okurkou.



38 g bílkovin, 20 g tuků,  
73 g sacharidů, 13,3 g vlákniny  
624 kcal = 2 680 kJ

## SVAČINA

## Jogurt s jablkem

- 125 g bílého jogurtu
- 100 g jablka
- skořice
- nekalorické sladidlo

Jablko nastrouháme a smícháme s nekalorickým sladidlem a skořicí.

Do misky dáme jogurt a vmícháme jablko.



8 g bílkovin, 3 g tuků,  
25 g sacharidů, 2 g vlákniny  
159 kcal = 665 kJ

## VEČEŘE

## Zapečený pórnek se sýrovou omáčkou

- 150 g pórku
- 1 vejce
- 1 polévková lžice oleje
- 5 g hladké mouky
- 30 g tvrdého sýra (eidam 30%)
- sůl, pepř

Pórnek nakrájíme na kolečka, spaříme 1 minutu v osolené vodě a poté přendáme do olejem vymazané zapékačské misky, opepříme a lehce osolíme.

**Omáčka:** Nasucho opražíme mouku, zalijeme vychladlým vývarem z pórku, povaříme a do vychladlé omáčky zamícháme nastrouhaný sýr a vejce. Omáčkou přelijeme pórnek a zapečeme v troubě.



21 g bílkovin, 22 g tuků,  
15 g sacharidů, 4,1 g vlákniny  
342 kcal = 1 430 kJ

## Brambory

- 150 g brambor
- sůl, kmín

Brambory rozkrájíme na čtvrtky, v osolené vodě s kmínem uvaříme doměkka a scedíme.



3 g bílkovin, 0,3 g tuků,  
31 g sacharidů, 4,8 g vlákniny  
139 kcal = 581 kJ

## Okurkový salát s červenou řepou

- 100 g kyselé okurky
- 50 g červené řepy
- 1 čajová lžička olivového oleje
- sůl, pepř

Červenou řepu uvaříme ve vodě, oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Přidáme nahrubo nastrouhanou kyselou okurku, olej, osolíme, opepříme a promícháme.



1 g bílkovin, 5 g tuků,  
7 g sacharidů, 2,5 g vlákniny  
77 kcal = 322 kJ

Celý DEN 5 přibližně obsahuje

snídaně

oběd

svačina

večeře

- 97 g bílkovin
- 74 g tuků
- 214 g sacharidů
- 35,4 g vlákniny
- 1 910 kcal = 7 984 kJ

# SNÍDANĚ

## Čaj, celozrnné pečivo, mrkvová pomazánka

- 60 g celozrnného pečiva
- 55 g mrkvové pomazánky
- 100 g ředkviček

Mrkvová pomazánka: 30 g měkkého tvarohu, 20 g mrkve, 5 g cibule, sůl

Do tvarohu vmícháme mléko, nejmenno nastrohanou mrkev, nejmenno nakrájenou cibulku, osolíme a rozmícháme.



**1** 10 g bílkovin, 2 g tuků,  
41 g sacharidů, 5 g vlákniny  
222 kcal = 928 kJ

# OBĚD

## Polévka zeleninová s kapáním

- 200 ml vývaru
- 10 g mrkve
- 20 g celeru
- 10 g petržele
- ½ vejce
- 10 g hrubé mouky
- sůl, zelená petrželka

Zeleninu nakrájíme na kostičky a uvaříme ve vývaru. V hrnečku rozmícháme vejce, mouku a špetku soli. Takto připravené těstíčko přes lžičku nakapeme přímo do polévky a krátce povaříme. Hotovou polévku ozdobíme nejmenno nakrájenou zelenou petrželkou.



**1** 6 g bílkovin, 4 g tuků,  
12 g sacharidů, 1,4 g vlákniny  
108 kcal = 451 kJ

## Vepřové kousky na paprice

- 100 g libového vepřového masa
- 1 polévková lžice oleje
- 10 g cibule
- 15 g hladké mouky
- 50 g čerstvé papriky
- 5 g rajského protlaku
- sladká mletá paprika, majoránka
- česnek, sůl, kmín
- pažitka

Na oleji osmažíme cibulku, přidáme sladkou mletou papriku a maso nakrájené na kostky, které rychle opečeme. Přidáme rajský protlak, utřený česnek, majoránku, sůl a na proužky nakrájenou papriku. Vše dusíme téměř doměkka ve vlastní šťávě.

Maso vyjmeme, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, opražíme a zalijeme studenou vodou, aby vznikla řídká šťáva, a maso dodusíme. Ozdobíme nasekanou pažitkou.

**1** 14 g bílkovin, 23 g tuků,  
8 g sacharidů, 1,2 g vlákniny  
295 kcal = 1 233 kJ

## Rýže

- 50 g syrové rýže
- sůl

Rýži propláchneme studenou vodou, vložíme ji do kastrůlku, osolíme a zalijeme vodou. Na jeden díl rýže dáme dva díly vody. Rýži dusíme téměř doměkka asi 10 minut. Rýži sundáme z plotýnky a necháme pod pokličkou dodusit.

**1** 4 g bílkovin, 0,4 g tuků,  
40 g sacharidů, 0,1 g vlákniny  
180 kcal = 751 kJ



## SVAČINA

## Žervé s rajčaty

- 50g celozrnného pečiva
- 10g másla
- 50g žervé light
- 100g rajčat



13 g bílkovin, 11 g tuků,  
34 g sacharidů, 5,2 g vlákniny  
287 kcal = 1 200 kJ

## VEČEŘE

## Treska s křenovou omáčkou

- 150g tresky
- 50g cibule
- 1 polévková lžice oleje
- 15g hladké mouky
- 100ml 10% smetany
- 20g křenu
- nové koření, celý pepř, sůl

Porci tresky uvaříme doměčka (asi 8 minut) ve vodě spolu s novým kořením, celým pepřem a cibulí nakrájenou na kolečka. Uvařenou rybu vyndáme.

Omáčka: Z oleje a mouky připravíme světlou jíšku, přidáme smetanu, nastrouhaný křen a dle potřeby zředíme vývarem z tresky. Na talíři rybu přelijeme křenovou omáčkou.

## Pečené brambory

- 150g brambor
- 1 polévková lžice oleje
- sůl

Oloupané brambory nakrájíme na silnější kolečka, osušíme a dáme na plech. Mírně osolíme a pokapeme olejem. Pečeme v troubě dozlatova.



31 g bílkovin, 21 g tuků,  
23 g sacharidů, 2,2 g vlákniny  
405 kcal = 1 693 kJ

## Celerový salát s mrkví

- 80g celeru
- 70g mrkve
- citrónová šťáva
- 1 čajová lžička olivového oleje
- zelená petrželová nat'
- nekalorické sladidlo
- sůl

Celer a mrkev nastrouháme na hrubém struhadle, zakapeme citrónovou šťávou, mírně osolíme a necháme 30 minut odležet. Pak zakapeme olivovým olejem a ozdobíme najemno nakrájenou zelenou petrželkou.



2 g bílkovin, 0,4 g tuků,  
11 g sacharidů, 3,4 g vlákniny  
56 kcal = 234 kJ



3 g bílkovin, 10 g tuků,  
31 g sacharidů, 4,8 g vlákniny  
226 kcal = 945 kJ

Celý DEN 6 přibližně obsahuje

snídaně

oběd

svačina

večeře

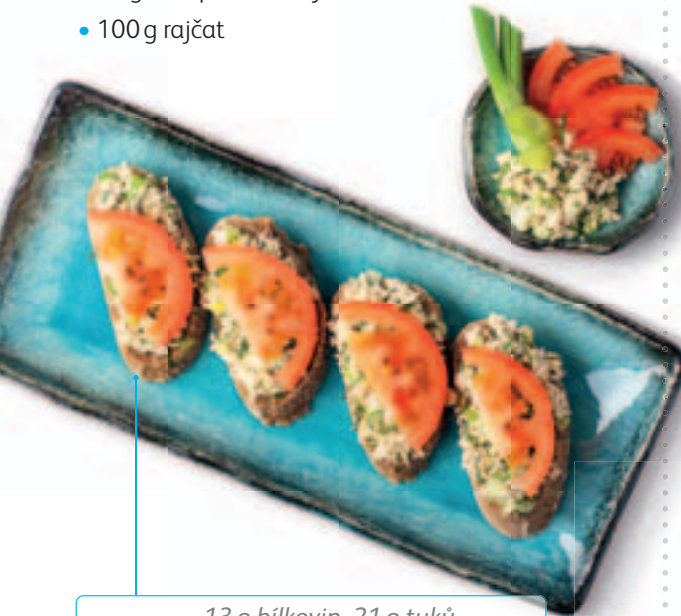
- 83 g bílkovin
- 72 g tuků
- 200 g sacharidů
- 23,3 g vlákniny
- 1 780 kcal = 7 440 kJ



# SNÍDANĚ

## Čaj, celozrnné pečivo, tofu pomazánka

- 60 g celozrnného pečiva
- 10 g másla
- 60 g tofu pomazánky
- 100 g rajčat



13 g bílkovin, 21 g tuků,  
41 g sacharidů, 7 g vlákniny  
405 kcal = 1 693 kJ

**Tofu pomazánka:** 40 g tofu, 1 polévková lžice olivového oleje, 10 g jarní cibulky, drcený kmín, sůl, čerstvá bazalka

Tofu nastroháme na jemném struhadle, přimícháme nejemno nakrájenou jarní cibulku, olivový olej, drcený kmín, nejemno nasekanou bazalku a podle chuti osolíme. Pokud je pomazánka hustá, zředíme ji troškou vody. Dáme na pečivo s máslem a na talíři ozdobíme na kolečka nakrájenými rajčaty.



6 g bílkovin, 11 g tuků,  
29 g sacharidů, 5,1 g vlákniny  
239 kcal = 999 kJ

# OBĚD

## Bramborová polévka

- 50 g brambor
- 1 polévková lžice oleje
- 50 g cibule
- 10 g hladké mouky
- 20 g mrkve
- 20 g celeru
- 20 g petržele
- 5 g sušených hub
- 1 stroužek česneku
- kmín, majoránka, sůl

Na oleji zpěníme nejemno nakrájenou cibuli, přisypeme mouku a osmažíme ji. Pak zalijeme studenou vodou, rozšleháme, přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu, brambory, předem namočené houby, osolíme, ochutíme kmínem a uvaříme doměčka. Nakonec okořeníme polévku majoránkou a utřeným česnekem.



32

## Filé na zelenině

- 100 g rybího filé
- 15 g cibule
- 10 g mrkve
- 10 g celeru
- 10 g petržele
- citrónová šťáva
- sůl, drcený kmín, tymián, zelená petrželka

Filé dáme do zapékačské misky, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, okořeníme, přidáme tymián, posypeme nakrájenou zeleninou a zelenou petrželkou, podlijeme mírně vodou a upečeme v troubě.



17 g bílkovin, 0,4 g tuků,  
4 g sacharidů, 1,1 g vlákniny  
88 kcal = 368 kJ

33

## Brambory

- 150 g brambor
- sůl, kmín

Brambory rozkrájíme na menší kousky a uvaříme ve slané, okmínované vodě doměčka a scedíme.



3 g bílkovin, 0,3 g tuků,  
31 g sacharidů, 4,8 g vlákniny  
139 kcal = 581 kJ

# OBĚD

## Zelný salát s křenem

- 150 g hlávkového zelí
- 10 g křenu
- sůl, citrónová šťáva

Zelí nakrájíme na jemné nudličky, spaříme a vychladíme. Potom přidáme najemno nastrohaný křen, osolíme a zakapeme citrónovou šťávou.



3 g bílkovin, 1 g tuků,  
10 g sacharidů, 1,4 g vlákniny  
61 kcal = 255 kJ

# SVAČINA

## Ovocný salát v jogurtu

- 100 g bílého jogurtu
- 50 g jahod
- 50 g banánu
- 20 g vlašských ořechů



10 g bílkovin, 15 g tuků,  
28 g sacharidů, 4,9 g vlákniny  
287 kcal = 1 200 kJ



6 g bílkovin, 1 g tuků,  
29 g sacharidů, 9,2 g vlákniny  
149 kcal = 623 kJ

# VEČEŘE

## Kuřecí plátky na leču

- 100 g kuřecího masa
- 100 g rajčat
- 100 g paprik
- 1 lžice rajského protlaku
- 10 g hladké mouky
- 2 polévkové lžice oleje
- sůl

Plátek kuřecího masa mírně naklepeme, osolíme, obalíme v hladké mouce a opečeme dorůžova na oleji. Rajčata spaříme ve vroucí vodě a oloupeme. Papriky a rajčata nakrájíme na větší kousky, přidáme k masu, vmícháme lžici protlaku, mírně podlijeme a dusíme doměkka.

## Bulgur

- 50 g bulguru
- sůl

Bulgur propláchneme studenou vodou, pak ho vložíme do kastrůlku, zalijeme vodou, osolíme a dusíme. Na jeden díl bulguru dáme dva díly vody. Bulgur dusíme téměř doměkka asi 10 minut. Potom bulgur sundáme z plotýnky a necháme pod pokličkou dodusit.



33 g bílkovin, 22 g tuků,  
21 g sacharidů, 3,7 g vlákniny  
414 kcal = 1 730 kJ

## Jarní zeleninový salát s bazalkou

- 100 g čínského zelí
- 50 g salátové okurky
- 50 g rajčete
- sůl, bazalka
- ocet, náhradní sladidlo

Čínské zelí a okurku nakrájíme na kostičky, rajče na výseče, osolíme, ochutíme bazalkou a zalijeme zalivkou z vody, octa a náhradního sladidla.



2 g bílkovin, 0,5 g tuků,  
6 g sacharidů, 2,1 g vlákniny  
36 kcal = 150 kJ

Celý DEN **7** přibližně obsahuje

snídaně

oběd

svačina

večeře

- 93 g bílkovin
- 72 g tuků
- 199 g sacharidů
- 39,3 g vlákniny
- 1 816 kcal = 7 591 kJ

JEDEN DEN v týdnu průměrně obsahuje

- 87 g bílkovin
- 72 g tuků
- 199 g sacharidů
- 29,7 g vlákniny
- 1 790 kcal = 7 488 kJ

## Přibližné míry potravin v lžících



potravina	zarovnaná lžička v g	zarovnaná lžice v g	vrchovatá lžice v g
hořčice	3–5	10	25
krupice, kroupy	5	15	25
kečup	5	10–15	
jogurt	5–9	10–15	30
maizena, solamyl	5	15	30
máslo	5	10	20–25
mléko	5	15	
mouka hladká	4–5	8–10	30
mouka hrubá	4–5	10	30
moučka bramborová	4–5	12	20
olej	5	10	
pšeničné klíčky sušené	1	6–8	10
rajský protlak	5	10–15	20–25
rýže	5	15	25
sójová omáčka	5	15	
strouhanka	3–4	8–10	15–20
těstoviny	5	15	20
ovesné vločky	3–4	8–10	20



© Copyright Merck Sharp & Dohme s.r.o., 2018. Všechna práva vyhrazena.  
 Merck Sharp & Dohme s.r.o., Na Valentince 3336/4, 150 00 Praha 5, Česká republika  
 Tel.: +420 233 010 111, e-mail: dpoc\_czechslovak@merck.com  
 www.msd.cz

04-2019-DIAB-1255115-0000

