

# **STRAVOVACÍ REŽIM DIABETIKA 2. TYPU**

**2300 kcal (24 SJ)**

**24 SJ**



### **Stravovací režim pre diabetika 2. typu**

#### **Liečba:**

- diéta a tabletky (antidiabetiká)
- inzulinová terapia
  - Energetická hodnota celodennej stravy zodpovedá **cca 2300 kcal (9600 kJ) a 24 sacharidových jednotiek (v ďalšom teste „SJ“).** 1 SJ predstavuje množstvo potraviny, ktoré zodpovedá 10g sacharidov, zvyšuje glykémiu rovnako ako 10g glukózy.

**Ciel: primeranou liečbou a racionálnym stravovaním docieť uspokojivé glykémie.**

**Ako sa má stravovať diabetik, keď chce mať glykémie v normálnom glykemickom pásme?**

Predpokladom úspechu je pravidelný stravovací režim a zdravý životný štýl.

#### **Základné pravidlá:**

Stravovací režim je potrebné prispôsobiť liečbe, antidiabetikami – tabletkami, ako aj inzulinovej terapii, a zároveň energetickému výdaju.

Energetický obsah celodennej stravy – **cca 2300 kcal (24 SJ)** je určený pre diabetika s primeranou telesnou hmotnosťou ale aj pre pacienta s miernou nadváhou a pri ľahkej fyzickej aktivite.

Na nasledovnom príklade ponúkame jednoduchý výpočet pre určenie počtu SJ na deň pre diabetika 2. typu:

#### **Kritériá pre výpočet: telesná výška, telesná hmotnosť.**

Výpočet ideálnej hmotnosti, pre stanovenie počtu SJ na deň, sa v našich odporúčaniach riadi výpočtom podľa Broca, na základe nasledujúcej formuly: U mužov výška (v cm) -100. U žien výška v (cm) - 110.

Priklad: telesná výška muža: 175 cm, hmotnosť: 90 kg a ľahká telesná aktívita.

Výpočet: Telesná výška v cm – 100 = 175cm -100 = 75 kg

pri miernej nadváhe: 25 kcal na každý kg tejto hmotnosti =

75 kg × 25 kcal = 1875 kcal

(energetická hodnota pre výpočet SJ na deň)

50% z energetickej hodnoty tvoria čisté sacharidy:

t.j. 50% z 1875 kcal = 937 kcal

1g sacharidov vydá 4 kcal. (937 kcal : 4 kcal) = 234 g sacharidov

1 SJ zodpovedá 10g sacharidov.

234g sacharidov: 10 = cca 24 SJ na deň

**Uspokojivé glykémie dosiahneme rovnomerným prerozdeľením SJ na porcie jedla počas dňa.** Glykémiiu priamo ovplyvňujú sacharidové potraviny. Odporúčame naučiť sa počítať SJ v jedle a podľa celodenného rámcového rozpisu stravy sa stravovať racionálne.

Celodenný rozpis stravy usmerňuje pri výbere potravín, odpo-

rúča pravidelné stravovanie v primeranom množstve potravín a usmerňuje diabetika pri výpočte SJ v každej porcií jedla. Usmerňuje pacienta ako môže dosiahnuť dany vytýčený cieľ.

#### **Odporúčame:**

- ještě pravidelné primerané porcie jedla (tri hlavné jedlá a malé dojedenie sa po hlavnom jedle, strava šest krát denne)
- vhodný výber potravín pri zabezpečení energetického príjmu a výživovej hodnoty stravy
- poznáť sacharidové potraviny a naučiť sa počítať SJ v jedle. Vylúčiť zo stravy rýchle sacharydy (nepoužívať cukor na sladenie nápojov a prípravu jedla, nejест můčníky a sladkosti, obmedziť výrobky z jemne vymleté mýky - biele pečivo, knedle...) Dôvodom je rýchlejšie zvýšenie glykémie po týchto sacharidových potravinách ako po sacharidových potravinách s obsahom vlákniny (strukoviny, celozrné potraviny, zelenina, ovocie...)
- obmedziť v strave živočíšne tuky (slaninu, bravčovú mast, tučné mäso, vnútornorné plnotučné mlieko a mliečne výrobky s vyšším obsahom tuku, smotanu, smotanové jogurty...) Živočíšne tuky obsahujú cholesterol. Obsah cholesterolu v celodennej strave nemá presiahnut 300 mg. Pri vyššej hladine cholesterolu v krvi sa odporúča znížiť jeho denný príjem na 200 mg.
- dodržiavať pravidelný pitný režim (piť neenergetické nápoje (bez cukru) a s nízkym obsahom sodíka (Na). Zabezpečiť denný príjem tekutín približne 2,5 až 3 litre.
- stravu soliť len miernie
- denne konzumovať zeleninu a primerané porcie ovocia. Dôvodom je, že zelenina má na svoj objem nízku energetickú hodnotu. Je vhodná na doplnenie objemu porcie každého chodu. Obsahuje minerálne látky, vitamíny a vlákninu. Vláknina v ovoci znižuje hladinu cholesterolu v krvi.
- fyzická aktívita a strava s primeranou energetickou hodnotou je cesta k ideálnej telesnej hmotnosti
- jednoduchá technologická úprava pokrmov (varenie, dusenie, pečenie, grilovanie – len občas vysmážané pokrmy. Neplývať tukmi pri príprave pokrmov).
- nefajčiť a alkoholické nápoje piť v malých množstvach a len príležitostne.

#### **Vhodné potraviny:**

Sacharidové potraviny s obsahom vlákniny: (celozrné obiloviny a chleboviny, strukoviny, ovocie a zelenina).

Bielkovinové potraviny s nižším obsahom tuku: (ryby, kurča, morka, chudé mäso, netučné mäsové výrobky, strukoviny, sójové výrobky, mlieko a mliečne výrobky s nízkym obsahom tuku, važečný bielok). Príjem bielkovín je v racionálnom stravovaní obmedzený na 0,8-1g na deň a kg telesnej hmotnosti diabetika, čomu zodpovedá < 20% prijatej energie.

Tuky: na prípravu jedla používať rastlinné tuky a oleje. V den-

- šťava k mäsu mierne zahustená múkou alebo inou škrobovou potravinou (0,5 SJ)
- porcia omáčky k mäsu (200 ml) - na prípravu ktorej bola použitá múka alebo iná škrobová potravina a mlieko, dochutena neenergetickým sladidlom - (1 SJ)
- porcia voľnej zeleniny (0 SJ)
- porcia započítateľnej zeleniny (mrkva, cvikla, kukurica, hrášok) (1 SJ)
- príloha k obedu: napríklad varené zemiaky - 6 lyžíc (200g) alebo 6 lyžíc dusenej ryže alebo varených cestovín (135g) (3 SJ)
- vhodným pokrmom je aj strukovina - napríklad fazuľový guláš s lečom (2 SJ) alebo šošovicový prívarok (2-2,5 SJ) alebo nabe-račka hrachovej kaše (2 SJ)

**VEČERA za 5 SJ** - ako obed bez polievky. SJ doplníme prílohou alebo inou vhodnou potravinou.

- porcia chudého mäsa alebo ryby... (80g) (0 SJ)
- šťava k mäsu mierne zahustená múkou alebo inou škrobovou potravinou (0,5 SJ)
- porcia omáčky k mäsu (200 ml) - na prípravu ktorej bola použitá múka alebo iná škrobová potravina a mlieko, dochutena neenergetickým sladidlom (1 SJ)
- príloha: varené zemiaky - 6 polievkových lyžíc alebo 6 polievkových lyžíc dusenej ryže alebo varených cestovín (3 SJ)
- porcia voľnej zeleniny, napr. kapustový, paprikový, paradajkový šalát, varený karfiol... (0 SJ)
- porcia započítateľnej zeleniny (1 SJ)
- na doplnenie obsahu SJ malá porcia ovocia alebo upravené množstvo prílohy o 1 lyžicu naviac (0,5 SJ)

Ďalšie ponuky večere sú uvedené v obrázkovej prílohe, ktorá usmerňuje diabetika na príklade siedmych dní, ako sa môže strávať a dodržiavať limitovaný energetický obsah prijatej stravy. Podľa tejto predlohy si môže zostaviť plán stravovania pre ďalšie obdobie. Vedieť uplatniť teóriu v bežnom živote znamená kvapitnejšie žiť.

Odmienou pre pacienta bude jeho spokojnosť s uspokojivými hodnotami glykémie a ideálna hmotnosť.

nom príjme by mali predstavovať menej ako 30% prijatej energie.

#### Rámcový rozpis stravy s obsahom 2300 kcal (9600 kJ) a 24 SJ

##### RAŇAJKY: 5 SJ

- nápoj: 200 ml - biela káva, pohár mlieka alebo kakao bez cukru (1 SJ)
- chlebovina: grahamový rožok (50g/ks) - 2ks alebo 100g celozrnného chleba alebo 80g konzumného chleba (4 SJ)
- bielkovinová potravina: malá porcia (50g) napr. diétna saláma, šunka, párok alebo syr s nízkym obsahom tuku (0 SJ)
- rastlinný tuk 7-10g (0 SJ)
- zelenina: paradajka, paprika alebo iná voľná zelenina (0 SJ)

##### DESIATA, OLOVRANT a 2. večera: 3 SJ

- 1 grahamové pečivo (50g) alebo konzumný chlieb (40g) (2 SJ)
- rastlinný tuk 7-10g (0 SJ)
- bielkovinová potravina: malá porcia (25g) napr. tavený syr s nízkym obsahom tuku (0 SJ)
- zelenina - paradajka, paprika... (0 SJ)
- porcia ovocia: napríklad 1 jablko alebo pomaranč alebo 1/2 grapefruitu (1 SJ)

##### Ďalšia ponuka:

- grahamový rožok (50g) alebo konzumný chlieb (40g) (2 SJ)
- biely jogurt alebo pohár mlieka (1 SJ) alebo
- biely jogurt s dvoma polievkovými lyžicami nasucho oprážených vločiek (1 SJ) (Ovsené vločky preosejeme a 2 polievkové lyžice oprážime na teflónovej panvici bez tuku. Po vychladnutí zmiešame s bielym jogurtom a ovocím)
- malá porcia ovocia (1/2 banána alebo 1 malé jablko) (1 SJ) alebo
- porcia ovocia (1 banán alebo 1 väčšie jablko alebo 1 grapefruit...) (2 SJ)
- polovica tenkého krajca chleba (20g) alebo 1/2 grahamového rožka (1 SJ)
- rastlinný tuk 7g (0 SJ)
- malá porcia (25g) bielkovinovej potraviny, napr. diétna saláma, šunka alebo syr tavený (0 SJ)
- porcia voľnej zeleniny (paradajka, reďkovka...) (0 SJ)

##### OBED: 5 SJ

- polievka - nemastné vývary - so zeleninou a malou závarkou (0,5-1 SJ)
- porcia mäsa (80g -100g - váha pred technologickou úpravou) - chudé hovädzie, bravčové stehno alebo kurča, králik alebo morka, chudé druhy rýb (1-2 krát za týždeň), občas syr Tofu (0 SJ), sójové výrobky - plátky alebo kocky 20-25g (0,5 SJ)

# PONDELOK

## Raňajky

5 SJ: čaj s citrónom (0), grahamové rožky 2,5ks (5 SJ), salámová pomazánka so syrom 50g (0), rastlinný tuk 10g (0), paprika (0) **Desiata** • 3 SJ: jablko (1), jogurt (1 SJ), vločky 2 PL (1 SJ)



## Obed

5 SJ: Polievka zeleninová s cestovinou (0,5 SJ), bravčové mäso pečené s cesnakom (0), dusený špenát (0,5 SJ), zemiaková knedľa 4 ks (180g) (4 SJ) **Olovrant** • 3 SJ: 1/2 grapefruitu (1 SJ), 2 obložené chlebíčky (2 SJ)



## Večera

5 SJ: Zbojnícka roláda (0,5 SJ), 7 PL varených zemiakov (225g) (3,5 SJ), cviklový šalát (1 SJ) **2. večera** • 3 SJ: pomaranč (1 SJ), chlieb (2 SJ), rastlinný tuk 7g (0), paprika (0)



## UTOROK

### Raňajky

5 SJ: mlieko (1 SJ), 2 grahamové rožky (4 SJ), šunkový nárez 50g (0), paradajka (0) **Desiata** • 3 SJ: 2 malé kiwi (1 SJ), chlieb (50g) (2 SJ), rastlinný tuk (0), zeleninová obloha (0)



### Obed

5 SJ: Polievka šošovicová (1 SJ), hovädzie mäso na paradajkach (1 SJ), makaróny 135g (3 SJ) **Olovrant** •  
3 SJ: grahamový rožok (2 SJ), syr tavený (0), paprika (0), jablko (1 SJ)



### Večera

5 SJ: Zeleninový puding (1 SJ), zemiaky 200g (3 SJ), kapustový šalát (0 SJ), múčnik dia (1 SJ) **2. večera** • 3 SJ:  
1/2 grapefruitu (1 SJ), tmavý chlieb 50g (2 SJ), rastlinný tuk (0), paradajka (0), šunka 25g (0 SJ), paprika (0 SJ)



## STREDA

### Raňajky

5 SJ: kakao bez cukru (1 SJ), 2 grahamové rožky (4 SJ), obložený tanierik (syr Tofu 10g, saláma 40g, zelenina)  
(0) **Desiata** • 3 SJ: 1 väčšie jablko (2 SJ), chlieb 20g (1 SJ), rastlinný tuk (0), reďkovka (0)



### Obed

5 SJ: Polievka krémová so závarkou (1), dusené mäso na červenej paprike (0,5 SJ), 5 lyžíc dusenej ryže (2,5 SJ), mrkvový šalát s citrónom (1 SJ) **Olovrant** • 3 SJ: pomaranč (1 SJ), grahamový rožok (2 SJ), bryndzová pomazánka (0), paprika (0), čaj (0)



### Večera

5 SJ: Huby na cibuľke (0), zemiaky 260g (4 SJ), zelenina (1 SJ) **2. večera** • 3 SJ: celozrný chlieb (1 SJ), jogurt (1 SJ), ovocie - jablko (1 SJ)



## ŠTVRTOK

### Raňajky

5 SJ: Biela káva bez cukru (1 SJ), celozrný chlieb 100g (4 SJ), syr tavený 50g (0), zelenina (0), rastlinný tuk (0)

**Desiata** • 3 SJ: slivky 90g (1 SJ), 1 grahamový rožok (2 SJ), salámový nárez 25g (0), paprika (0)



### Obed

5 SJ: Polievka krúpková so zeleninou (1 SJ), hamburské bravčové stehno (1 SJ), viedenská knedľa 135g (3 SJ)

**Olovrant** • 3 SJ: chlieb 40g (2 SJ), mlieko 200 ml (1 SJ)



### Večera

5 SJ: Bravčové mäso a dusený kel (1 SJ), varené zemiaky 200g (3 SJ), pomaranč (1 SJ) **2. večera** • 3 SJ: pohár mlieka (1 SJ), celozrný chlieb 50g (2 SJ), syrové chuťovky (0)



# PIATOK

## Raňajky

5 SJ: čaj (0), celozrnný chlieb tmavý 100g (4 SJ), párky 70g (0), horčica, kečup 1 PL (1 SJ) **Desiata** • 3 SJ: 2 malé mandarínky (1 SJ), grahamový rožok (2 SJ), rastlinný tuk (0), paradajka (0)



## Obed

5 SJ: Polievka paradajková so závarkou (0,5 SJ), pečené mäso – moravský vrabec (0,5 SJ), 4 PL dusenej rýže (90g) (2 SJ), mrkvový šalát s jablkom (2 SJ) **Olovrant** • 3 SJ: 2 košíčky plnené syrovou a salámovou plnkou (2 SJ), 2 malé kiwi (1 SJ)



## Večera

5 SJ: Guláš (1 SJ), knedľa (100g) (4 SJ) **2. večera** • 3 SJ: mlieko (1 SJ), grahamový rožok (2 SJ), rastlinné maslo (0), paradajka (0)



# SOBOTA

## Raňajky

5 SJ: Biela káva bez cukru (1 SJ), chlieb 80g (4 SJ), tvarohová pomazánka 50g (0), rastlinný tuk (0), zelenina (0) **Desiata** • 3 SJ: Ovocie - grapefruit (2 SJ), ryžový chlieb 1ks (1 SJ)



## Obed

5 SJ: Polievka zemiaková (1 SJ), rizoto s mäsom (4 SJ), kapustový šalát (0) **Olovrant** • 3 SJ: Chlieb so salámovým nárezom (40g) (2 SJ), paradajka (0), 1 malé jablko (1 SJ)



## Večera

5 SJ: Filé na ražni (0), zemiaky 200g (3 SJ), zeleninová obloha (1 SJ), keks dia (1 SJ) **2. večera** • 3 SJ: chlieb 40g (2 SJ), jogurt biely (1 SJ)



# NEDEĽA

## Raňajky

5 SJ: Mlieko 200 ml (1 SJ), grahamové pečivo (4 SJ), strúhaný syr (Tofu) (0), red'kovka (0), rastlinný tuk (0), paradajka (0) **Desiata** • 3 SJ: 1 tmavý chlieb s rastlinným tukom (1 SJ), zelenina (0), ovocný tanierik (2 SJ)



## Obed

5 SJ: Polievka so zeleným hráškom a závarkou (0,5 SJ), vyprážané Tofu (1 SJ), zemiakový šalát (225g) (3 SJ)  
**Olovrant** • 3 SJ: 2 obložené chlebíčky (2 SJ), jablko (1 SJ)



## Večera

5 SJ: Kuracie mäso na paradajkach a červenej paprike (0,5 SJ), cestovina 135g (3 SJ), strúhaná mrkva s citrónom a jablkom (1,5 SJ) **2. večera** • 3 SJ: Kyslé mlieko 200 ml (1 SJ), 2 tenké krajčeky chleba (2 SJ) rastlinný tuk (0), paradajka (0)



**Príklad jedálneho lístka pre pacienta podľa obsahu odporúčaných SJ a preferovaného počtu jedál**

**Tab. 7 - Preferencia troch denných jedál**

Celodenný obsah SJ Obsah sacharidov Energetický obsah: kcal	15 SJ 150 g 1500 kcal	18 SJ 180 g 1700 kcal	21 SJ 210 g 1900 kcal	24 SJ 240 g 2300 kcal	27 SJ 270 g 2500 kcal	30 SJ 300 g 2700 kcal
Raňajky	5 SJ	6 SJ	7 SJ	8 SJ	9 SJ	10 SJ
mlieko 200 ml alebo biela káva 300 ml (čaj bez cukru, káva bez cukru)	1 SJ 0 SJ					
chlebovina tuk: rastlinné maslo bielkovinová potravina (napr. syr)	2 SJ -	4 SJ 10 g	5 SJ 10 g	6 SJ 10 g	7 SJ 10 g	7 SJ 10 g
ovocie paradajka, paprika	50 g 2 SJ 0 SJ	50 g 1 SJ 0 SJ	50 g 1 SJ 0 SJ	75 g 1 SJ 0 SJ	75 g 1 SJ 0 SJ	100 g 2 SJ 0 SJ
Obed	5 SJ	6 SJ	7 SJ	8 SJ	9 SJ	10 SJ
polievka (podľa hustoty 0.5-1.0 SJ)	0.5 (1) SJ					
malá porcia mäsa 80 g šťava k mäsu (omáčka)	80 g 0.5 (1) SJ 2 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 2 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 3 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 3 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 4 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 4 SJ
príloha (zemiaky, ryža, cestovina ) nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0 SJ					
započítateľná zelenina (mrkvka, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ					
ovocná príloha chlebovina múčnik	1 SJ 0 SJ -	1 SJ 1 SJ -	1 SJ 1 SJ -	1 SJ 2 SJ -	1 SJ 2 SJ -	1 SJ 2 SJ 1 SJ
Večera	5 SJ	6 SJ	7 SJ	8 SJ	9 SJ	10 SJ
malá porcia mäsa 80 g šťava k mäsu (omáčka)	80 g 0.5 (1) SJ 1.5 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 2.5 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 2.5 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 3.0 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 4.0 SJ	80 g 0.5 (1) SJ 4.0 SJ
príloha (zemiaky, ryža, cestovina ) nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0	0	0	0	0	0
započítateľná zelenina (mrkvka, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ					
ovocná príloha mlieko (200 ml) chlebovina	1 SJ 1 SJ 0	1 SJ 1 SJ 0	1 SJ 1 SJ 1 SJ	1 SJ 1 SJ 1,5 SJ	1 SJ 1 SJ 1,5 SJ	1 SJ 1 SJ 2,5 SJ

Ak pacient preferuje stravovanie 3x denne (raňajky, obed, večera) potom celodennú dávku sacharidov (napr. 27 SJ) iniciálne rozdelíme na tri rovnaké dávky: raňajky 9 SJ, obed – 9 SJ, večera - 9 SJ. Túto schému následne doladíme podľa glykemickej odozvy a preferencií pacienta. Ak napríklad pacient požaduje menej jedla na raňajkách, môžeme z raňajok ubrať 1-2 SJ a pridať ich rozdelene k obedu a večeri, prípadne ako malé medzijedlá.

**Tab. 8 - Preferencia viacerých denných jedál**

<i>Celodenný obsah SJ</i>	<b>15 SJ</b>	<b>18 SJ</b>	<b>21 SJ</b>	<b>24 SJ</b>	<b>27 SJ</b>	<b>30 SJ</b>
<i>Obsah sacharidov</i>	<b>50 g</b>	<b>180 g</b>	<b>210 g</b>	<b>240 g</b>	<b>270 g</b>	<b>300 g</b>
<i>Energetický obsah: kcal</i>	<b>1500 kcal</b>	<b>1700 kcal</b>	<b>1900 kcal</b>	<b>2300 kcal</b>	<b>2500 kcal</b>	<b>2700 kcal</b>
<b>Raňajky</b>	<b>3 SJ</b>	<b>4 SJ</b>	<b>5 SJ</b>	<b>5 SJ</b>	<b>6 SJ</b>	<b>6 SJ</b>
mlieko 200 ml alebo biela káva 300 ml (čaj bez cukru, káva bez cukru)	1 SJ					
chlebovina	0 SJ					
tuk: rastlinné maslo	2 SJ	3 SJ	4 SJ	4 SJ	5 SJ	5 SJ
bielkovinová potratvina	-	10 g				
	50 g	50 g	50 g	75 g	50 g	50 g
<b>Desiata</b>	<b>2 SJ</b>	<b>2 SJ</b>	<b>2 SJ</b>	<b>3 SJ</b>	<b>3 SJ</b>	<b>4 SJ</b>
ovocie	2 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	2 SJ
chlebovina	0 SJ	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	2 SJ
bielkovinová potratvina	-	-	-	25 g	25 g	25 g
nezapočítateľná zelenina	0 SJ					
<b>Obed</b>	<b>4 SJ</b>	<b>4 SJ</b>	<b>5 SJ</b>	<b>5 SJ</b>	<b>6 SJ</b>	<b>6 SJ</b>
polievka (podľa hustoty 0.5-1.0 SJ)	0.5-1 SJ					
malá porcia mäsa 80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
šťava k mäsu (omáčka)	0.5 (1) SJ					
príloha (zemiaky, ryža, cestovina )	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	3 SJ	3 SJ
nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0 SJ					
započítateľná zelenina (mrkvka, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ					
múčnik	-	-	-	-	1 SJ	1 SJ
<b>Olovrant</b>	<b>1 SJ</b>	<b>2 SJ</b>	<b>2 SJ</b>	<b>3 SJ</b>	<b>3 SJ</b>	<b>4 SJ</b>
ovocná príloha	1 SJ					
chlebovina	0 SJ	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ
bielkovinová potratvina	-	-	-	50 g	50 g	50 g
<b>Večera</b>	<b>4 SJ</b>	<b>4 SJ</b>	<b>5 SJ</b>	<b>5 SJ</b>	<b>6 SJ</b>	<b>6 SJ</b>
malá porcia mäsa 80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g	80 g
šťava k mäsu (omáčka)	0.5 (1) SJ					
príloha (zemiaky, ryža, cestovina )	1.5 SJ	2.5 SJ	2.5 SJ	2.5 SJ	3.5 SJ	3.5 SJ
nezapočítateľná zelenina (kapusta, kel, karfiol, paradajka, paprika)	0	0	0	0	0	0
započítateľná zelenina (mrkvka, hrášok, cvikla, kukurica)	1 SJ					
ovocná príloha	1 SJ	0 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ	1 SJ
<b>Druhá večera</b>	<b>1 SJ</b>	<b>2 SJ</b>	<b>2 SJ</b>	<b>3 SJ</b>	<b>3 SJ</b>	<b>4 SJ</b>
mlieko 200 ml alebo	1 SJ					
nízkotučný jogurt	-	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ
chlebovina	-	-	-	-	-	7-10 g
rastlinný tuk	-	-	-	-	-	0 SJ
zelenina	0 SJ					