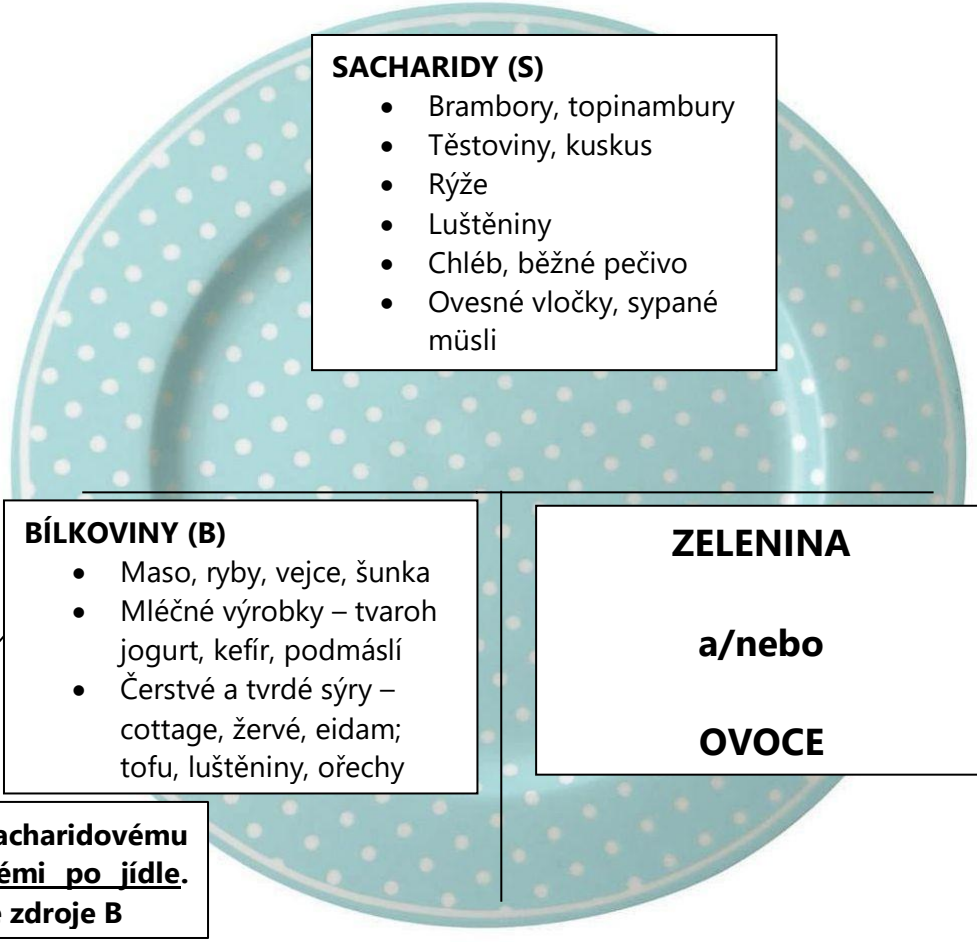
VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Informace pro pacienty | IP-ONT-018 | strana 1 z 1 | verze 2
Zpracoval: Mgr. Martina Daňková, Lucie Horníková, DiS | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 13. 11. 2019
Edukační materiál

ZDRAVÝ VYVÁŽENÝ TALÍŘ



SACHARIDY (S)

- Brambory, topinambury
- Těstoviny, kuskus
- Rýže
- Luštěniny
- Chléb, běžné pečivo
- Ovesné vločky, sypané müsli

BÍLKOVINY (B)

- Maso, ryby, vejce, šunka
- Mléčné výrobky – tvaroh jogurt, kefír, podmáslí
- Čerstvé a tvrdé sýry – cottage, žervé, eidam; tofu, luštěniny, ořechy

ZELENINA

a/nebo

OVOCE

Zelenina nebo ovoce jsou <u>důležitou součástí každého hlavního jídla</u> – tedy přidat ke každé snídani, obědu i večeři!

<u>Bílkoviny a tuky</u> přidané k sacharidovému pokrmu <u>zpomalí vzestup glykémi po jídle</u>. Snažte se také myslet na rostlinné zdroje B

Jídleníček při diabetu mellitu 1. typu by měl obsahovat vyvážený poměr živin, tzn. Cca 50% energie pochází ze sacharidů, 30% z tuků, 20% z bílkovin. Správnou skladbu jídel (snídaně, oběd, 1. večeře) jednoduše znázorňuje model „zdravého vyváženého talíře".