

# 1500 - 1700 kcal, 5-6 obroka

## UKUPNA DNEVNA KOLIČINA NAMIRNICA PO JEDINICAMA:

KRUH i ZAMJENE	6 jed. x 75 = 450 kcal, 90 g ugljikohidrata
VOĆE	2 jed. x 60 = 120 kcal, 30 g ugljikohidrata
POVRĆE	4 jed. x 20 = 80 kcal, 20 g ugljikohidrata
MLIJEKO i ZAMJENE	2 jed. x 120 = 240 kcal, 20 g ugljikohidrata
MESO i ZAMJENE	6 jed. x 75 = 450 kcal
MASNOĆE i ZAMJENE	6 jed. x 45 = 270 kcal

## UKUPNO:

1610 kcal, 160 g ugljikohidrata, 11-12 ugljikohidratnih jedinica

1 ugljikohidratna jedinica sadrži oko 15 g ugljikohidrata, raspon u gramima je od 11-20 g

## Uputa za sastavljanje jelovnika

DORUČAK 7 h			
Jedinica/serviranje	Vrsta hrane	Energijska vrijednost	Od toga UGH* (g)
1 jed. Mlijeka i zamjene	Mlijeko ili bijela kava ili mliječni proizvod	120 kcal	10
2 jed. Kruha i zamjene	Integralni kruh ili manje pecivo	150 kcal	30
2 jed. Mesa i zamjene	Šunka i/ili sir ili kuhano jaje i/ili sirni namaz	150 kcal	0
1 jed. Masnoće i zamjene	Maslac ili margarin ili maslinovo ulje	45 kcal	0
		<b>465 kcal</b>	<b>40</b>
MEĐUOBROK 10 h			
1 jed. Zamjene za masnoću	Bademi ili orasi ili lješnjaci ili sl.	45 kcal	0
1 jed. Voća	Jabuka ili neko drugo voće	60 kcal	15
		<b>105 kcal</b>	<b>15</b>
RUČAK 13 h			
2 jed. Mesa i zamjene	Juha od povrća ili mesa	150 kcal	0
2 jed. Kruha i zamjene	Komad mesa, perad ili riba	150 kcal	30
2 jed. Povrća	Krumpir ili riža ili tijesto ili grahorice ili sl.	40 kcal	10
2 jed. Masnoće i zamjene	Povrće razno kuhano ili na salatu	90 kcal	0
		<b>430 kcal</b>	<b>40</b>
MEĐUOBROK 16 h			
1 jed. Voća	Voćna salata ili kompot ili voće	60 kcal	15
VEČERA 19 h			
2 jed. Mesa i zamjene	Riba ili meso ili perad ili sir ili jaje ili šunka	150 kcal	0
2 jed. Kruha i zamjene	2 kriške kruha ili žitarice ili krumpir ili riža ili sl.	150 kcal	30
2 jed. Povrća	Povrće svježe ili kuhano ili na salatu	40 kcal	10
2 jed. Masnoće i zamjene	Maslinovo ulje, 1 žlica	90 kcal	0
		<b>430 kcal</b>	<b>40</b>
NOĆNI OBROK 21 h			
1 jed. Mlijeka i zamjene	1 šalica mlijeka ili fermentiranog mliječnog proizvoda	120 kcal	10-12

\* ugljikohidrata

Doručak ne mora sadržavati meso, nego se kao zamjena preporučuju zobene ili prosene pahuljice (3-4 žlice) s jogurtom, sjemenkama, voćem i cimetom.

## Primjer jelovnika

DORUČAK 7 h			
Jedinica/serviranje	Vrsta hrane	Energijska vrijednost	Od toga UGH*(g)
1 jed. Mlijeka i zamjene	Bijela kava bez šećera, 200 g (1 šalica)	120 kcal	10
2 jed. Kruha i zamjene	Integralno pecivo, 60 g	160 kcal	30
2 jed. Mesa i zamjene	Svježi sir 80 g (2 velike žlice), šunka 50 g	100 kcal	0
1 jed. Masnoće i zamjene	Prepržene lanene sjemenke, 8 g	40 kcal	0
		<b>420 kcal</b>	<b>40</b>
MEĐUOBROK 10 h			
1 jed. Zamjene za masnoću	Bademi, 7-8 kom	45 kcal	0
1 jed. Voća	Jabuka 150 g, (1 kom. srednje veličine)	60 kcal	15
	Zeleni čaj bez šećera	0 kcal	0
		<b>105 kcal</b>	<b>15</b>
RUČAK 13 h			
2 jed. Mesa i zamjene	Juha od mesa i povrća, bez tijesta	40 kcal	2
2 jed. Kruha i zamjene	Svinjski lungić s dumbirom i lukom (tikvica, paprika)	150 kcal	0
2 jed. Povrća	Proso (40 g) s povrćem	170 kcal	35
2 jed. Masnoće	Salata (potočarka, rikola, radič ili slično)	20 kcal	3
	Maslinovo ulje, 10 g (2 žličice)	90 kcal	0
	Kava bez šećera (ako se konzumira)	0 kcal	0
		<b>470 kcal</b>	<b>40</b>
MEĐUOBROK 16 h			
1 jed. Voća	Sezonsko voće (jagode, borovnice ili sl.)	60 kcal	15
VEČERA 19 h			
2 jed. Mesa i zamjene	Tunjevina iz konzerve, 70 g	140 kcal	2
2 jed. Kruha i zamjene	Graham kruh, 70 g (2 tanke kriške)	170 kcal	28
2 jed. Povrća	Mahunе zelene 140 g luk srebrenac 70 g	70 kcal	10
2 jed. Masnoće i zamjene	Bučino ulje, 10 g (2 žličice)	80 kcal	0
	Čaj od kamilice	0 kcal	0
		<b>460 kcal</b>	<b>40</b>
NOĆNI OBROK 21 h			
1 jogurt ili kefir u 21 sat ako je potrebno		120 kcal	10

\* ugljikohidrata

## Nutritivna vrijednost za jelovnik:

**Energijska vrijednost: 1630 kcal (6845 kJ), ugljikohidrati: 185 g, vlakna: 33 g**

Proteini: 77 g	Kalij 3691 mg	Vitamin B1 1,1 mg
Ukupne masti: 63 g od toga jednostruko nezasićene	Kalcij 1200 mg	Vitamin B2 1,7 mg
masne kiseline 30 g	Magnezij 389 mg	Vitamin B3 20,8 mg
Kolesterol 188 mg	Željezo 15 mg	Vitamin B6 1,5 mg
	Cink 10,5 mg	Vitamin C 215 mg

# SKUPINE HRANE PO JEDINICAMA ILI PORCIJAMA SERVIRANJA

## UGLJIKOHIDRATNE SKUPINE

### KRUH I ZAMJENE



**2 jedinice (veličine serviranja, porcija) odgovaraju\*:**  
graham kruh/integralni kruh (heljdin, zobeni, raženi i sl.) 70 g ili 60 g polubijeli kruh (2 tanke kriške), 1 manje pecivo (60 g), dvopek bijeli 40 g, dvopek integralni 50 g

#### ZAMJENA ZA KRUH

**2 jedinice odgovaraju\*:**  
zobene /heljdine /ječmene /prosene i sl. pahuljice: 40 g (4 žlice), kukuruzna krupica 40 g (3 žlice), soja /ječam /proso: 40 g (3-4 žlice), grah /leća/ slanutak/ bob: 50 g (3-4 žlice), riža 40 g (3 žlice), grašak zeleni 100 g, riža 40 g (3 žlice), tjestenina 40 g (4 žlice), njoki 50 g (6 kom.), mlinci 50 g, krumpir 200 g (4 žlice), batat 140 g (3 žlice)

*\*(sve namirnice važu se sirove, a grašak i bob očišćeni)*

**1 jedinica ili porcija serviranja sadrži oko 70-80 kcal, od toga 15 g ugljikohidrata, 0-3 g proteina, 0-1 g masti.**

### VOĆE



**1 jedinica (veličina serviranja, porcija) odgovara\*:**  
maline /kupine / jagode /ribizl: 200 g (1 šalica), dinja, lubenica 250 g (1 velika kriška), 1 grejfrut 200 g, marelice 200 g (4-5 kom.), mandarine 180 g (2-4 kom.), 1 jabuka /naranča /kruška /nektarina /breskva: 160-190 g (1 kom. srednje veličine), šljive 150 g (5 manjih kom.), kivi 150 g (2 manja kom.), višnje 150 g (13 kom.), trešnje 120 g (10 kom.), ananas 130 g (2-3 kriške), borovnice 100 g (1/2 šalice), grožđe 80-100 g (8-15 zrnja), šipak (nar) 80 g, banana 80 g (1/2 velike), smokve zelene 140 g, smokve suhe 25 g (2 kom.)

*\*(odgovara količini očišćenog, za konzumiranje spremnog voća)*

**1 jedinica ili porcija serviranja sadrži oko 60 kcal i 15 g ugljikohidrata.**

### MLIJEKO I ZAMJENE



**1 jedinica (veličina serviranja, porcija) odgovara:**  
mlijeko / bijela kava / fermentirani mliječni proizvod (jogurt, kefir, acidofilno mlijeko, jogurt s probiotikom i sl.): 200-240 ml (1,5% m.m.-2,8% m.m.)

**1 jedinica ili porcija serviranja sadrži oko 120 kcal, od toga 10-12 g ugljikohidrata, 7-9 g proteina, 3-6 g masti.**

### POVRĆE



**2 jedinice (veličina serviranja, porcija) odgovaraju\*:**  
sve povrće pola tanjura (200-400 g) osim mrkve i cikle (140 g)  
Krumpir i škrobno povrće spadaju u zamjenu za kruh.

*\*(odgovara količini očišćenog povrća)*

**1 jedinica ili porcija serviranja sadrži oko 25 kcal i 2-5 g ugljikohidrata.**

## SKUPINE KOJE SU IZVOR PROTEINA I MASNOĆA

### MESO, PERAD, RIBA

**2 jedinice (veličina serviranja, porcija) odgovaraju\*:**  
meso nemasno 60 g (1 odrezak srednje veličine ili komad mesa veličine dlana, 1 batak, 1 kare i sl.), riba 1 kom. ili 1 filet (veći)

*\*(odgovara količini toplinski obrađene hrane)*

#### ZAMJENE ZA MESO

**1 jedinica (veličina serviranja, porcija) odgovara:**  
svježi sir 80 g (2 velike žlice), sir tvrdi manje masni 20 g (2 tanke kriške), mozzarella 35 g, sir feta 30 g, sir topljeni 30 g, šunka delikates pileća/pureća prsa u ovitku 50 g (4 kriške), šunka prešana/toast 50 g (2 kriške), šunka dimljena/kuhana 20 g (1 kriška), 1 jaje, 1 manja konzerva ribe (bez masnoće)

**1 jedinica ima oko 40-70 kcal, od toga 6-7 g proteina, 1-5 g masti.**

1 porcija serviranja sadrži dvije jedinice mesa, ali jednu jedinicu zamjene za meso.



### MASNOĆE I ZAMJENE

**1 jedinica (veličina serviranja, porcija) odgovara:**  
5 g ulje (1 žličica): maslinovo, uljane repice, suncokretovo, bučino, kokosovo, palmino, margarin 8 g, maslac 6 g, majoneza 6 g, vrhnje kiselo 12% m.m. 30 g (2 žlice), mliječni namaz 20 g, mesnata slanina 10 g, čvarci suhi 8 g (1 žlica), masline 45 g (6-8 kom), bademi, lješnjaci 8 g (7-8 kom.), orasi (4 polovice), sjemenke svih vrsta 8 g

**1 jedinica ili porcija serviranja sadrži oko 45 kcal i 5 g masti.**

