

“ADA” TABLICE

I GRUPA

MLEKO I ZAMENE: 1 jedinica

namernica	težina u gramima
mleko	240
mleko obrano	240
kiselom mleko	200
jogurt	200
mleko u prahu	35
posni sir-mladi	60

II GRUPA

POVRĆE A

1 jedinica teška je 200gr

namernica			
kupus	spanać	praziluk	svež paradajz
kiseo kupus	blitva	špargla	plavi patlidžan
kelj	zelje	artičoka	krastavac
karfiol	kopriva	keleraba zelena	kiseo krastavac
tikvice	zelena salata		paprika
rotkvice sveža			kisela paprika
gljiva			bela zelena i peršun

POVRĆE B

1 jedinica teška je 100 grama

namernica	sirova	kuvana	namernica	sirova	kuvana
šargarepa	100g	100g	boranija	100g	100g
cvekla	100g	100g	crni luk	100g	200g
mladi grašak	100g	100g	repa	100g	300g
crna rotkva	100g	100g	žuta keleraba	100g	200g
hren	100g	100g	paradajz pire	50g	50g

III GRUPA

VOĆE B

1 jedinica

namernica	gr	namernica	gr	namernica	gr
lubenica	200	mandarina	100	drenjina	100
dinja	160	nar	100	kruška	80
jagoda	120	grejpfrut	100	trešnja	80
jabuka	100	maline	100	ananas	80
breskve	100	višnje	100	smokve	60
kajsije	100	kupine	100	šljive	70
dunje	100	borovnice	100	šipak	40
limun	100	dud	100		
narandža	100	ribizla	100		

IV GRUPA

HLEB I ZAMENE: 1 jedinica

hleb-polubeli	25g	hleb-ražani	30g
hleb-crni	30g	hleb-graham	25g
hleb-kukuruzni	35g		

namernica	sirova	kuvana	namernica	sirova	kuvana
brašna bela	20g	60g	ovsene pahuljice	25g	80g
brašno kukur.	20g	60g	pšenične klice	30g	60g
griz kukuruz.	20g	60g	krompir za kuvanje	100g	100g
proso	20g	50g	krompir za pečenje	100g	80g
pirinač	20g	40g	pasulj	30g	100g
testenine	20g	50g	sočivo	25g	100g

Kukuruz kuvan 80 grama, kesten bez kore 40 g., soja zrno 20 g., soja ljuspice 50 g.

V GRUPA

MESO I ZAMENE: 1 jedinica

namernica	gr	namernica	gr
teletina	30	zečetina	30
junetina	30	divljač	30
govedina	30	posna ovčetina	30
živina	30	šunka	30
riba sveža	30	sir - posni	40
sardina bez ulja	30	jaje	1 kom
viršle	1 par		

VI GRUPA

MASNOĆE I ZAMENE: 1 jedinica

ulje – biljno 5gr margarin 5gr masline 5 komada, badem 10 komada, orasi 5 komada, lešnik, kikiriki 6 komada

ŠEĆERI: Industrijski šećer i svi njegovi koncentri kao što su : džem, pekmez, marmelada, slatko, bomboni, čokolada, slatkiši *DIJABETIČARIMA SU ZABRANJENI* med je jedini prirodni koncentrat šećera pa se i on ZABRANJUJE dijabetičarima

ZAMENE ZA ŠEĆER: Dijabetičari mogu koristiti zasladene prirodne zamene šećera.

ZAČINI: se upotrebljavaju umereno i to: peršun, mirođija, biber, senf, posna supa, limunov sok, beli luk (par češnjeva dnevno). Žestoki začini (ljuta paprika i koncentri soli- vegeta i sl. se ne savetuju).

PIĆA: vodu piti po želji, kiselu vodu ukoliko nije gazirana takođe piti po želji. Čaj i kafu bez šećera piti umereno, 2-3 puta dnevno. Voćne sokove od 1 jedinice voća bez dodatka šećera. Zabranjuju se alkoholna pića, veštačka vina, likeri i pića na bazi šećera, koncentrovani voćni sokovi i voćni sirupi.