



Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu

Andreja Širca Čampa,
univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarka

Jože Lavrinec,
VMT, bolnišnični dietetik



Ko potrebujem
vodnika,
izberem tistega,
ki mu zaupam.

Merilnik
CONTOUR®NEXT ONE
omogoča izredno točne
meritve glukoze v krvi.

Edinstvena funkcija pametnih
lučk smartLIGHT® pa prikaže
ali je izmerjena vrednost nad,
pod ali v ciljnem območju.



Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov in beljakovin v živilu

Andreja Širca Čampa,
univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarka

Jože Lavrinec,
VMT, bolnišnični dietetik

Založil:

Zaloker & Zaloker d.o.o.
Ljubljana, november 2019
11. izdaja

Avtor:

Andreja Širca Čampa
Jože Lavrinec

Tisk:

Kara d.o.o.
Naklada: 1000 izvodov

Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilih so sestavni del knjižice Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni, Štetje ogljikovih hidratov, avtorjev Andreje Širca Čampa, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarke in Jožeta Lavrinca, VMT, bolnišničnega dietetika.

VSEBINA

TABELE ZA IZRAČUNAVANJE OGLJIKOVIH HIDRATOV V ŽIVILU	9
KRUH	10
ŽITARICE	11
TESTENINE IN RIŽ	13
KROMPIR	14
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	15
SADJE	16
OREŠČKI	18
ZELENJAVA IN STROČNICE	19
GOTOVE JEDI PRIPRAVLJENE PO TRADICIONALNI RECEPTURI	22
JUHE	23
MESNE JEDI	23
ZELENJAVNE JEDI IN SOLATE	23
PECIVO	25
TORTE IN PIŠKOTI	25
SLADKOR, MED, ČOKOLADA, SLADOLED	25
BREZGLUTENSKI IZDELKI	28
PIJAČE	30
BREZALKOHOLNE PIJAČE	30
ALKOHOLNE PIJAČE	30
TABELE ZA IZRAČUNAVANJE BELJAKOVIN V ŽIVILU	33
BELJAKOVINSKA ŽIVILA TAG METODA ŠTETJA BELJAKOVIN	35
JAJCE	35
MESO	35
RIBE	35
MLEČNI IZDELKI	35
STROČNICE	36
GOTOVE JEDI	36

TABELE ZA IZRAČUNAVANJE OGLJIKOVIH HIDRATOV V ŽIVILU

LEGENDA

 živilo

 tehtana količina

 OH v gramih





 domača mera

B beljakovine





M maščobe





* upošteva beljakovine

KRUH





			
Kruh ajdov	30 g	15 g	½ kosa
Kruh crispy kruhki	20 g	15 g	4 kosi
Kruh francoska štruca	30 g	15 g	⅙ štruce
Kruh koruzni, pirin, ržen	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pšenični beli	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pšenični beli za toast	30 g	15 g	1 kos
Kruh pšenični črni	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pšenični polbeli	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pšenični polnozrnat	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pumpernickel	40 g	15 g	1 kos
Kruhove drobtine	20 g	15 g	1 žlica
Fokača (foccacia)	110 g	42 g	
Palčke grisini (Žito)	20 g	15 g	2 kosa (19 cm × 2 cm)
Palčke slane	20 g	15 g	1 pest
Prepečene	20 g	15 g	2 kosa
Presta (slana prestica)	20 g	15 g	1 pest
Presta slana	50 g	35 g	1 kos
Pica klasična (sir, šunka gobe)	250 g	100 g	1/2 male
Tortilja koruzna	50 g	25 g	(1) ø 18 cm
Tortilja pšenična	50 g	25 g	(1) ø 18 cm
Zlate kroglice, krutoni	20 g	15 g	
Žemlja bela	30 g	15 g	½ male ali 1 mini
Žemlja polnozrnatna	30 g	15 g	½ male ali 1 mini

ŽITARICE

			
Ajdovi štruklji z orehi	45 g	15 g	
Ajdovi žganci	90 g	15 g	
Bulgur, kuhan (razmerje 1:3)	75 g	15 g	½ skodelice
Bulgur, surov	25 g	15 g	2 žlici
Cesarski praženec	100 g	25 g	
Ječmenova kaša z gobami	100 g	15 g	
Kamut, kuhan	60 g	15 g	½ skodelice
Kamut, surov	20 g	15 g	2 žlici
Kaša ajdova, kuhana	60 g	15 g	½ skodelice
Kaša ajdova, surova	20 g	15 g	1 žlica
Kaša prosena, kuhana (razmerje 1:2)	45 g	15 g	3 žlice
Kaša prosena, surova	20 g	15 g	2 žlici
Kruhov cmok	70 g	15 g	½ kosa
Koruzni kosmiči, brez sladkorja	20 g	15 g	¾ skodelice
Koruzno zrno – pokovka za kokice	20 g	15 g	2 žlici
Kosmiči ovseni	25 g	15 g	2 žlici
Kosmiči pšenični polnozrnatni	25 g	15 g	2 žlici
Kosmiči rženi	25 g	15 g	2 žlici
Kuskus, kuhan (razmerje 1:1)	80 g	15 g	½ skodelice
Kuskus, surov	45 g	15 g	2 žlici
Kvinoja, kuhana	65 g	15 g	½ skodelice
Mlečna polenta, brez sladkorja	100 ml	15 g	½ skodelice
Mlečni močnik, koruzni	150 ml	15 g	¾ skodelice

			
Mlečni močnik, pšenični	150 ml	15 g	¾ skodelice
Mlečni riž, brez sladkorja	100 ml	15 g	½ skodelice
Mlečni zdrob, brez sladkorja	100 ml	15 g	½ skodelice
Moka pšenična bela, tip 450	20 g	15 g	1 žlica
Moka riževa	20 g	15 g	2 žlici
Moka ržena, tip 1150	25 g	15 g	1 žlica
Müsliji s sadjem	25 g	15 g	2 žlici
Palačinke	60 g	15 g	∅ 21cm
Pšenični otrobi	40 g	15 g	2 žlici
Pšenični škrob	20 g	15 g	1 žlica
Rižev napitek	120 ml	15 g	¾ skodelice
Rižev narastek, brez sladkorja	100 g	15 g	5 cm × 5 cm
Skutni štruklji slani*	150 g	75 g	1 kos
Skutni svaljki njoki*	55 g	25 g	
Zdrob ječmenov, surov	25 g	15 g	2 žlici
Zdrob koruzni – polenta, kuhana	80 g	15 g	½ skodelice
Zdrob koruzni – polenta, surova	20 g	15 g	2 žlici
Zdrob pšenični, kuhan	80 g	15 g	½ skodelice
Zdrob pšenični, surov	25 g	15 g	2 žlici
Zdrobovi cmoki*	70 g	15 g	





TESTENINE IN RIŽ

			
Riž delno poliran, kuhan	80 g	15 g	½ skodelice
Riž kitajski kuhan, zlepljen	60 g	15 g	½ skodelice
Riž neoluščen, kuhan	45 g	15 g	½ skodelice
Riž parboiled, kuhan	60 g	15 g	½ skodelice
Riž parboiled, surov	20 g	15 g	1 žlica
Rižota paella	120 g	15 g	¾ skodelice
Rižota z mesom	150 g	15 g	¾ skodelice
Rižota z morskimi sadeži	75 g	15 g	½ skodelice
Rižota zelenjavna	75 g	15 g	½ skodelice
Testenine navadne, kuhane	60 g	15 g	½ skodelice
Testenine navadne, surove	20 g	15 g	
Testenine polnozrnate, kuhane	60 g	15 g	½ skodelice
Testenine polnozrnate, surove	20 g	15 g	
Testenine jajčne, kuhane	60 g	15 g	½ skodelice
Testenine jajčne, surove	20 g	15 g	
Testenine bolonjske (bolognese)	110 g	15 g	¾ skodelice
Testenine karbonara (carbonara)	80 g	15 g	¾ skodelice
Testenine »paradižnikova omaka«	100 g	15 g	¾ skodelice
Testenine – ravioli mesni kuhani	60 g	15 g	
Testenine – ravioli, sirovi kuhani	60 g	15 g	
Testenine – ravioli s paradižnikovo omako	150 g	15 g	
Testenine – tortelini mesni, kuhani	50 g	15 g	¾ skodelice
Testenine – tortelini sirovi, kuhani	50 g	15 g	¾ skodelice





KROMPIR





			
Krompir neolupljen, kuhan	120 g	15 g	1 srednje velik
Krompir neolupljen, surov	120 g	15 g	1 srednje velik
Krompir ocvrt (pomfrit)	100 g	15 g	
Krompir olupljen, kuhan	100 g	15 g	1 srednje velik
Krompir olupljen, svež	100 g	15 g	1 srednje velik
Krompir pečen z olupkom	120 g	15 g	1 srednje velik
Krompirjev pire	130 g	15 g	½ skodelice
Krompirjev čips	90 g	15 g	12 – 18 kosov
Krompirjeva solata z majonezo	120 g	15 g	1 skodelica
Krompirjeve palačinke	90 g	45 g	Ø 15 cm
Krompirjev cmok s sadjem	90 g	45 g	1 kos
Krompirjev polpet	90 g	45 g	1 srednje velik
Krompirjevi svaljki, kuhani	90 g	45 g	1 skodelica
Krompirjevi svaljki, ocvrti	90 g	45 g	2 – 3 kroketi
Manioka/kasava	60 g	15 g	
Sladki krompir (jam)	55 g	15 g	
Topinambur (pozor, veliko vlaknin!)	300 g	15 g	

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

			
Jogurt navadni	200 ml	15 g	1 lonček
Jogurt sojin navadni	300 ml	15 g	1½ skodelice
Jogurt sojin sadni	150 ml	15 g	¾ lončka
Kefir	200 ml	15 g	1 lonček
Mleko kislo	200 ml	15 g	1 lonček
Mleko kozje	200 ml	15 g	1 skodelica
Mleko kravje	200 ml	15 g	1 skodelica
Mleko sojino	250 ml	15 g	1 skodelica
Pinjenec	400 ml	15 g	2 skodelici
Puding, instant pripravljen po recepturi	200 ml	42 g	1 skodelica
Siroтка	250 ml	15 g	1 skodelica
Skuta	150 g	15 g	1 skodelica
Sladoled, mlečni diabetični	100 ml	15 g	½ skodelice
Sladoled, mlečni navadni	100 ml	15 g	½ skodelice
Sladoled sorbet	100 ml	30 g	½ skodelice
Žitna kava »Proja« z mlekom	250 ml	15 g	1 skodelica
Žitna kava »Ovomaltine« z mlekom	250 ml	15 g	1¼ skodelice
Žitna kava instant »Bianca classic« prah	5 g	4 g	1 žlička

SADJE





			
SVEŽE			
Ananas (olupljen)	120 g	15 g	½ tanjše rezine
Avokado (<i>veliko maščobe</i>)	150 g	1 g	½ avokada
Banana (olupljena)	70 g	15 g	½ ploda
Borovnice	200 g	15 g	1 skodelica
Breskev	170 g	15 g	1 breskev
Češnje sladke	120 g	15 g	12 – 15 češenj
Črni ribez	150 g	15 g	¾ skodelice
Fige	120 g	15 g	2 figi
Granatno jabolko	100 g	15 g	½ jabolka
Grenivka (olupljena)	150 g	15 g	½ grenivke
Grozdje rdeče	100 g	15 g	16 grozdnih jagod
Hruška	120 g	15 g	1 manjša
Jabolko	130 g	15 g	1 manjše
Jabolko (olupljeno)	110 g	15 g	1 manjša
Jagode	300 g	15 g	25 srednjih jagod
Kaki	90 g	15 g	½ – 1 sadež
Kivi	140 g	15 g	2 srednje velika
Kosmulje	170 g	15 g	¾ skodelice
Kutina	200 g	15 g	½ – 1 sadež
Liči	90 g	15 g	½ skodelice
Limona	60 g	5 g	1 limona
Lubenica (olupljena)	180 g	15 g	2,5 cm × 25 cm

			
Maline	300 g	15 g	1 ½ skodelice
Mandarine (olupljene)	150 g	15 g	2 mandarini
Mango	120 g	15 g	½ manga
Marelica	170 g	15 g	2 marelici
Melona (olupljena)	150 g	15 g	½ rezine
Murva	100 g	15 g	½ skodelice
Nektarina	120 g	15 g	1 nektarina
Pasijonka	120 g	15 g	4 – 5 sadežev
Pomaranča (olupljena)	150 g	15 g	1 pomaranča
Rabarbara	400 g	15 g	
Rdeči ribez	200 g	15 g	1 skodelica
Ringlo	105 g	15 g	2 večja ringloja
Sliva – češplja	140 g	15 g	2 večji slivi
Višnje	150 g	15 g	12 – 15 višenj





SUŠENO




Dateljni sušeni	25 g	15 g	1 pest
Fige sušene	25 g	15 g	1 figa
Marelice suhe	80 g	15 g	4 kosi marelic
Rozine	22 g	15 g	1 pest

OREŠČKI (pozor, veliko maščobe)

			
Arašidi	25 g	3 g	1 pest
Arašidov namaz bio (Eko Land)	20 g	2 g	
Brazilski oreščki	25 g	1 g	1 pest
Indijski oreščki	25 g	6 g	1 pest
Kokos nariban	25 g	2 g	2 žlici
Kokos svež	25 g	1 g	1 manjši kos
Kostanj pečen	45 g	15 g	7 kostonjev
Lešniki	25 g	3 g	1 pest
Mandeljni praženi	25 g	2 g	1 pest
Orehi	25 g	3 g	1 pest
Pistacija	25 g	4 g	1 pest
Semena lanena	25 g	0 g	1 pest
Semena sončnična	25 g	3 g	1 pest





ZELENJAVA IN STROČNICE

			
Artičoka konzervirana	300 g	5 g	
Beluši	250 g	5 g	
Beluši konzervirani	320 g	5 g	
Beluši zamrznjeni	210 g	5 g	
Blitva	200 g	5 g	
Brokoli	200 g	5 g	
Brstični ohrovt	160 g	5 g	
Bučke	250 g	5 g	
Cvetača	200 g	5 g	
Čebula	100 g	5 g	
Česen	20 g	5 g	
Gobe lisičke	200 g	5 g	
Gobe sušene	110 g	5 g	
Jajčevец – melancana	200 g	5 g	
Janež – koromač	200 g	5 g	
Koleraba	140 g	5 g	
Korenje	100 g	5 g	
Korenje zamrznjeno	100 g	5 g	
Kumare	260 g	5 g	
Kumare vložene v kisu	280 g	5 g	
Ohrovt	200 g	5 g	
Paprika rdeča	75 g	5 g	
Paprika rumena	100 g	5 g	

			
Paprika zelena	170 g	5 g	
Paradižnik	200 g	5 g	
Paradižnikova mezga	40 g	5 g	
Paradižnikova omaka (ketchup)	20 g	5 g	
Peteršilj list	70 g	5 g	
Por	60 g	5 g	
Rdeča pesa konzervirana	75 g	5 g	
Redkev bela	260 g	5 g	
Redkev rdeča	220 g	5 g	
Repa kislá	150 g	5 g	
Solata mehka	300 g	1 g	
Solata radič, veronski	200 g	5 g	
Solata radič, zeleni	300 g	5 g	
Solata zelena, endivija	300 g	1 g	
Solata zelena, ledenka	300 g	5 g	
Špinača listi	100 g	1 g	
Špinača listi, zamrznjena	100 g	1 g	
Špinača pire, zamrznjena	100 g	1 g	
Zelena	200 g	5 g	
Zelje belo	120 g	5 g	
Zelje kisló	200 g	1 g	
Zelje kitajsko	400 g	5 g	
Zelje rdeče	150 g	5 g	

			
STROČNICE			
Fižol stročji	100 g	10 g	
Fižol stročji, zamrznjen	100 g	10 g	
Fižol beli (tetovec), zrnje	100 g	10 g	
Fižol rjavi, zrnje, sušen	100 g	15 g	
Grah	100 g	13 g	
Grah, konzerviran	100 g	10 g	
Grah, zamrznjen	100 g	13 g	
Koruza sladka konzervirana	100 g	13 g	
Leča zrela konzervirana	100 g	13 g	
Čičerika, sušena	100 g	15 g	
Čičerika konzervirana	100 g	10 g	
Soja kalčki	100 g	5 g	
Soja kalčki, konzervirani	100 g	4 g	
Soja, konzervirana	100 g	8 g	
Soja, zrnje	100 g	10 g	
Sojina omaka	50 g	5 g	

GOTOVE JEDI PRIPRAVLJENE PO TRADICIONALNI RECEPTURI

			
JUHE			
Belušna kremna juha	250 ml	8 g	1 porcija
Bučkina kremna juha	250 ml	3 g	1 porcija
Čebulna juha	250 ml	15 g	1 porcija
Fižolova juha z ribano kašo	250 ml	25 g	1 porcija
Gobova juha	250 ml	15 g	1 porcija
Goveja juha s cmoki (3)	250 ml	19 g	1 porcija
Goveja juha z rezanci	250 ml	19 g	1 porcija
Goveja juha z ribano kašo	250 ml	13 g	1 porcija
Grahova juha	250 ml	15 g	1 porcija
Jota	250 ml	25 g	1 porcija
Krompirjeva juha	250 ml	31 g	1 porcija
Mineštra italijanska s testinami	250 ml	25 g	1 porcija
Paradižnikova juha	250 ml	15 g	1 porcija
Piščančja obara z zelenjavo	250 ml	13 g	1 porcija
Porova juha z zdrobom	250 ml	15 g	1 porcija
Prežganka	250 ml	4 g	1 porcija
Ričet	250 ml	35 g	1 porcija
Telečja obara z žličniki	250 ml	19 g	1 porcija
Zdrobova juha	250 ml	19 g	1 porcija
Zelenjavna juha brez stročnic	250 ml	6 g	1 porcija
Zelenjavna juha s krompirjem	250 ml	25 g	1 porcija
Zelenjavna juha s stročnicami	250 ml	19 g	1 porcija




			
Zelenjavna juha z rižem	250 ml	18 g	1 porcija

MESNE JEDI

Dunajski zrezek (paniran)	100 g	15 g
Krompirjev golaž	100 g	30 g
Krvavice	100 g	20 g
Lazanja klasična (po receptu Barilla)*	100 g	18 g
Mesni kaneloni z bešamelom*	100 g	18 g
Musaka s krompirjem in mesom	100 g	25 g
Polnjena paprika	100 g	21 g
Ribje palčke (panirane)	100 g	15 g
Sarma	100 g	23 g
Spomladanski zvitki kitajski	100 g	15 g

ZELENJAVNE JEDI IN SOLATE

Ajdova kaša s tuno v solati	100 g	25 g
Grška solata	100 g	7 g
Italijanska solata	100 g	8 g
Ješprenjeva solata s tuno in papriko	100 g	13 g
Krompirjeva zloženska z zelenjavo	100 g	9 g
Lazanja, zelenjavna brez bešamela	100 g	8 g
Musaka s krompirjem in špinačo	100 g	9 g
Namaz s korenjem in lečo	100 g	11 g





			
Ohrovt s krompirjem	100 g	15 g	
Riževa solata s tuno in paradižnikom	100 g	13 g	
Sladko zelje s krompirjem	100 g	10 g	
Sveže kumare z jogurtom	100 g	3 g	
Testeninska solata	100 g	19 g	
Tzatziki grška omaka s kumarami	100 g	3 g	





PECIVO

			
TORTE IN PIŠKOTI			
Biskvit s sadjem	80 g	25 g	
Biskvit s skuto	80 g	25 g	
Biskvitno testo osnovno	80 g	60 g	
Francoski rogljiček – listnato testo	80 g	35 g	
Keksi brez sladkorja (Medex)	25 g	15 g	2 kosa
Keksi masleni »Albert« (Leibniz)	20 g	15 g	2 kosa
Buhtelj	80 g	40 g	
Kremna rezina – vaniljeva krema	80 g	25 g	
Krof	80 g	35 g	1 kos
Pita jabolčna – ameriška (american pie)	80 g	20 g	1 manjši kos
Pita s skuto – listnato testo	80 g	30 g	1 manjši kos
Pita z dodatki – malo maščobe	80 g	40 g	1 manjši kos
Potica orehova	90 g	30 g	1 kos
Sadna solata	150 g	15 g	½ skodelice
Sladoledni kornet – vafelj za diabetike	50 g	15 g	1 kos
Torta čokoladna »sacher«	80 g	40 g	
Torta sadna	80 g	20 g	





SLADKOR, MED, ČOKOLADA, SLADOLED

Bonboni karamelni	32 g	25 g	4 kosi
Bonboni sadni trdi	35 g	15 g	2 kosa
Čokolada »After eight«	8 g	6 g	2 kosa

			
Čokolada bela	20 g	15 g	2 kosa
Čokolada »Mars«	36 g	26 g	1 zavitek
Čokolada mlečna	28 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna s kavo	30 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna s krispiji	30 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna za diabetike	25 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna z lešniki celi	30 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna z lešniki rezanimi	30 g	15 g	8 koščkov
Čokolada »Snickers«	53 g	33 g	1 zavitek
Čokolada temna 70 % kakava	25 g	15 g	
Čokoladne praline »Ferrero Rocher«	15 g	5 g	1 kos
Čokoladne praline »Mozart kugeln«	17 g	9 g	1 kos
Čokoladne praline »Raffaello«	10 g	4 g	1 kos
Čokoladni bonboni »Smarties«	7 g	5 g	10 kosov
Čokoladni bonboni »Toffifee«	8 g	5 g	1 kos
Čokoladni piškot »Munchmallow classic«	17 g	10 g	1 kos
Čokoladni piškot »Oreo«	12 g	7 g	1 kos
Čokoladni piškot »Twix«	62 g	35 g	1 zavitek
Čokoladni vafelj »Kit Kat«	50 g	30 g	1 zavitek
Kakav v prahu brez maščobe	15 g	2 g	1 žlica
Kakav v prahu klasičen grenki	15 g	2 g	1 žlica
Lešnikov namaz za diabetike	15 g	9 g	1 žlica
Marcipan	15 g	11 g	

			
Marmelada dietna	20 g	15 g	4 žličke
Marmelada džem	20 g	13 g	4 žličke
Marmelada pomarančna	20 g	13 g	4 žličke
Melasa	15 g	12 g	1 žlica
Med	15 g	11 g	1 žlica
Mlečni sladoled	125 g	15 g	100 ml (½ lončka)
Müsli tablice, müsli bar »Frutabella«	35 g	15 g	1 zavitek
Sirup agavin	15 g	10 g	1 žlica
Sirup javorjev	15 g	10 g	1 žlica
Sladilo »Stevia«	1 g	0 g	1 tabletko
Sladilo »Sukrin« (eritrotriol in stevia)	~	0 g	~
Sladkor beli/trjavi	5 g	5 g	1 žlička
Sladkor brezov (<i>nizek GI</i>)	5 g	5 g	1 žlička
Sladkor trsni	5 g	5 g	1 žlička
Sladkor kokosov (<i>nizek GI</i>)	5 g	5 g	1 žlička
Želatina	35 g	15 g	½ žlice

BREZGLUTENSKI IZDELKI

			
Drobtine za paniranje (Schär)	100 g	63 g	
Grisini (Schär)	50 g	41 g	
Hrustljavi müsli (crunchy müsli, Schär)	100 g	61 g	
Koruzni kosmiči (corn flakes, Schär)	100 g	80 g	
Krekerji (Schär)	35 g	27 g	
Krispi kruhki (Schär)	100 g	84 g	
Kruh bageta (baguette, Schär)	75 g	33 g	
Kruh čabata (ciabatta, Schär)	50 g	20 g	
Kruh čabata rustika (Ciabatta Rustica, Schär)	50 g	20 g	
Kruh polnozrnat (Schär)	100 g	31 g	
Marmorni kolač (Schär)	100 g	51 g	
Masleni piškoti (Schär)	100 g	80 g	
Mešanica moke za kolače in kekse (Schär)	100 g	84 g	
Mešanica moke za kruh (Schär)	100 g	77 g	
Mešanica moke za žemlje (Schär)	100 g	45 g	
Moka (Schär)	100 g	96 g	
Müsli sadje (müsli fruit, Schär)	100 g	57 g	
Njoki (Schär)	100 g	35 g	
Pizza – podloga (Schär)	150 g	86 g	
Prepečeneč (Schär)	83 g	63 g	
Salinis (Schär)	60 g	43 g	
Savoiard piškoti (Schär)	100 g	74 g	

			
Testenine fusili (fusilli, Schär)	100 g	74 g	
Testenine peresniki (penne, Schär)	100 g	74 g	
Testenine pipette (Schär)	100 g	74 g	
Testenine rigati (Schär)	100 g	74 g	
Testenine špageti (spaghetti, Schär)	100 g	74 g	
Testenine za lasanje (Schär)	100 g	47 g	
Žitni kosmiči (cereal flakes, Schär)	100 g	81 g	

PIJAČE



BREZALKOHOLNE PIJAČE

Čaj v filter vrečki »Cool Sensation s stevio«	~	0 g	~
Energijska pijača »Red Bull«	250 ml	25 g	1 pločevinka
Gazirane pijače »Cola, Pepsi, Sprite«	150 ml	15 g	¾ kozarca
Gazirane pijače »Radenska, Donat Mg«	~	0 g	~
Gazirane pijače lahke »Cola light«	~	0 g	~
Sadna pijača »Ledeni čaj, Fruc, Sola«	150 ml	15 g	¾ kozarca
Sok ananasov 100%	100 ml	15 g	½ kozarca
Sok jabolčni 100%	125 ml	15 g	½ kozarca
Sok limonada naravna	100 ml	0 g	½ kozarca
Sok pomarančni 100%	100 ml	15 g	½ kozarca
Sok pomarančni sveže stisnjen	170 ml	15 g	¾ kozarca
Voda z okusom 0% malina, 0% grenivka	~	0 g	~

ALKOHOLNE PIJAČE

Kremni liker	50 ml	24 g	1 porcija
Pivo lahko	330 ml	4 g	1 mala steklenica
Pivo navadno	330 ml	10 g	1 mala steklenica
Radler	500 ml	30 g	1 pločevinka
Vino desertno sladko	125 ml	15 g	½ kozarca
Vino namizno belo	125 ml	3 g	½ kozarca
Vino namizno rdeče	125 ml	3 g	½ kozarca



Žganje (gin, rum, vodka, viski) 50 ml 0 g 1 porcija

TABELE ZA IZRAČUNAVANJE BELJAKOVIN V ŽIVILU

LEGENDA

 živilo

 tehtana količina

 OH v gramih

 domača mera

B beljakovine

M maščobe

* upošteva beljakovine

Dolgotrajno visoko beljakovinska in visoko maščobna dieta izprazni glikogenske rezerve in organizem z glukoneogenezo v jetrih začne pretvarjati beljakovine v glukozo. Približno 50 % zaužitih beljakovin se v roku 3-4 ur pretvori v glukozo.

Smiselno je, da se beljakovinska živila enakomerno porazdelijo v tri dnevne obroke. Sinteza beljakovin je najvišja pri 10 - 20 g beljakovin ob obroku in se zmanjšuje z višanjem količine beljakovin. Nad 25 g beljakovin vodi v izkoriščanje beljakovin kot vira energije – pretvorba v glukozo, kar pa ni smiselno, hkrati pa se podaljšuje čas presnove.

TAG metoda

»Total available glucose« (TAG) – v prevodu celokupna razpoložljiva glukozna je orodje za načrtovanje jedilnikov, v katerih prevladuje večja količina beljakovinskih živil in posledično maščobe. Ta sistem določi količino za telo razpoložljive glukoze, ne samo iz škrobnih oz. ogljikohidratnih živil, ampak tudi iz beljakovin in maščob.

Osnova metode TAG temelji na predpostavki, da vsako osnovno hranilo (ogljikovi hidrati, beljakovine in maščoba) prispeva določen odstotek glukoze. Skozi presnovo se v našem telesu pretvori **100 % ogljikovih hidratov, 50 % beljakovin in 10 % maščob**.

Za nadzor nad vplivom različne hrane na raven krvnega sladkorja je potrebna redna kontrola krvnega sladkorja pred obrokom in uro in pol do dve uri po obroku.

Primer izračuna s TAG metodo:

KOLIČINA OBROKA	KOLIČINA OH
60 g polnozrnat kruh	30,0 g OH
3 pečena jajca (21 g B, 17 g M)	0 g OH (50 % B in 10 % M)
100 g sveže paprike	5,0 g OH
35 g OH +	12 g B+M
47 g OH	

BELJAKOVINSKA ŽIVILA

TAG METODA ŠTETJA BELJAKOVIN

	B	M
JAJCE		
Jajce celo	60 g	8 g
Jajce beljak	100 g	5 g
Jajce rumenjaki	100 g	2 g
MESO		
Govedina	100 g	17 g
Piščanec file	100 g	24 g
Svinjina	100 g	17 g
RIBE		
Brancin, orada	100 g	25 g
Losos	100 g	20 g
Postrv	100 g	25 g
Sardela	100 g	23 g
Skuša	100 g	22 g
Tuna	100 g	23 g
MLEČNI IZDELKI		
Jogurt lahki	100 g	3 g
Jogurt navadni	100 g	5 g
Sir 45 % m.m. »gavda, edamec, ementaler«	100 g	30 g
Sir »Lahka livada«	100 g	25 g




		B	
Skuta	100 g	14 g	

STROČNICE

Čičerika	100 g	7 g	
Fižol beli (tetovec), zrnje	100 g	5 g	
Leča	100 g	10 g	

GOTOVE JEDI

Bolonjska omaka	100 g	6 g	
Bograč	100 g	3 g	
Burek mesni	100 g	15 g	
Burek sirov	100 g	8 g	
Cesarski praženec	100 g	7 g	
Fižolova juha	100 g	5 g	
Golaž	100 g	9 g	
Goveji zrezki v omaki	100 g	10 g	
Jajčna omleta s sirom	100 g	12 g	
Lazanja mesna, klasična (po receptu Barilla)	100 g	11 g	
Namaz s tuno	100 g	15 g	
Palačinke s skuto	100 g	10 g	
Pasulj	100 g	10 g	
Polnjena paprika	100 g	4 g	

		B	
Rižota z mesom	100 g	5 g	
Segedin golaž	100 g	13 g	

VAŠE
ŽIVLJENJE
JE NAŠ
NAVDIH



Sistem MiniMed™ 670G

Prvi sistem, ki samodejno
prilagaja dovajanje
bazalnega inzulina

Potrebni so določeni ukrepi uporabnika.





Splošne informacije:



Zaloker & Zaloker d.o.o.

Kajuhova 9, 1000 Ljubljana

T: 01 542 51 11

E: zaloker@zaloker-zaloker.si

www.zaloker-zaloker.si

www.sladkorna.si

