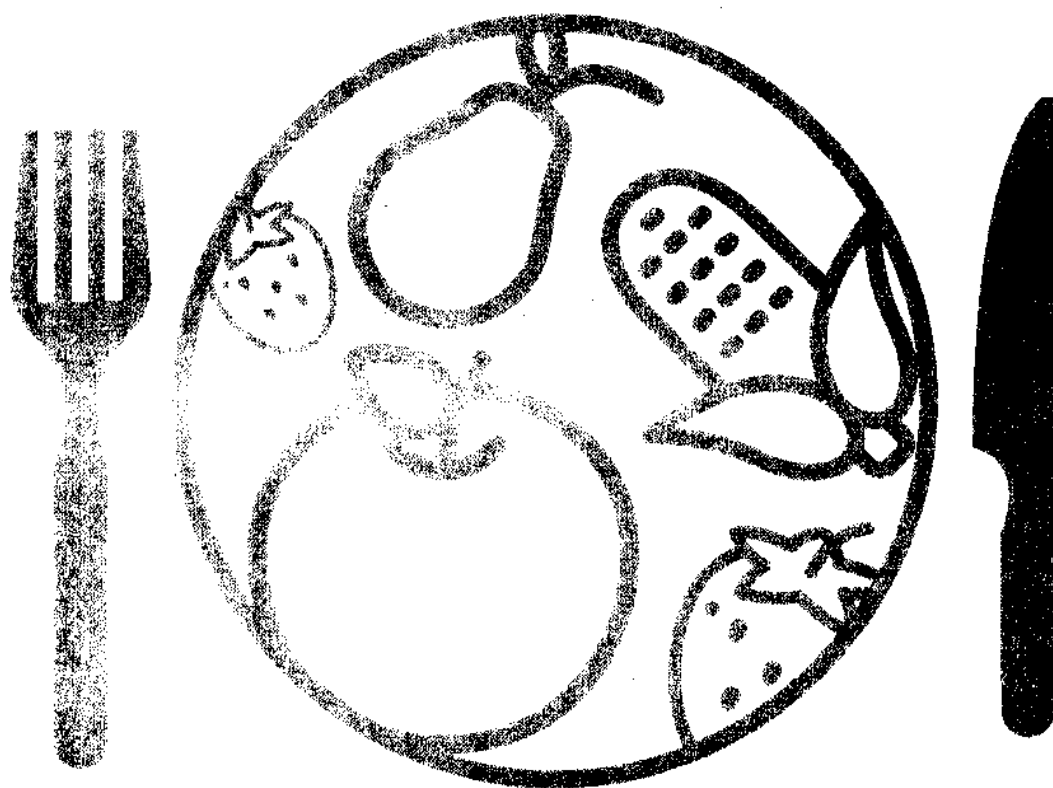




# Vaš plan ishrane

menjamo  
diabetes

  
novo nordisk®

# Vaš plan ishrane

## Važnost zdrave ishrane

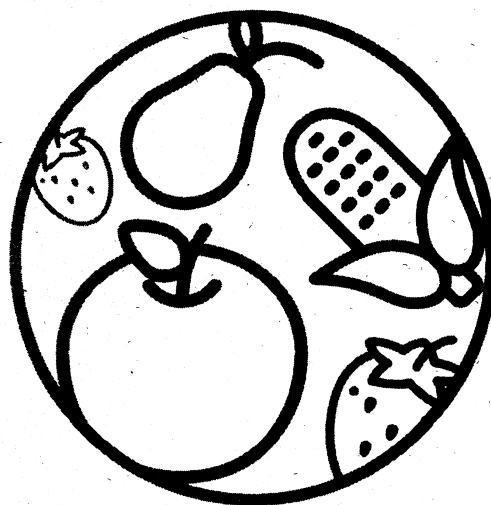
Zdrava ishrana je važan deo terapije dijabetesa. Namirnice u Vašem planu ishrane će obezbediti kalorije i hranljive materije koje su Vam potrebne svakog dana da regulišete svoj šećer u krvi i da Vam daju energiju, potrebnu za zdrav život. Razgovarajte sa svojim lekarom ili nutricionistom o kalorijskom planu obroka koji je adekvatan za Vas.

Kako biste izgubili telesnu težinu potrebno je da unosite manje kalorija ili da potrošite više kalorija tako što ćete biti aktivniji. Da dobijete u telesnoj težini potrebno je da unosite više kalorija nego što ih trošite. Vaš tim za lečenje dijabetesa može da Vam pomogne da izračunate koliko je kalorija potrebno da uzimate svakog dana i količinu fizičke aktivnosti koju treba da imate u zavisnosti od Vašeg cilja. Kada znate broj kalorija koje su Vam potrebne proverite kalorijsku vrednost hrane koju unosite. Broj kalorija možete naći na etiketi nutritivnih vrednosti na pakovanoj hrani ili na internetu.

Zamolite svog lekara da Vas uputi kod nutricioniste koji može da Vam pomogne u pravljenju plana ishrane baš prema Vašim potrebama.

## Izaberite svoju hranu: Zamenske liste za dijabetes

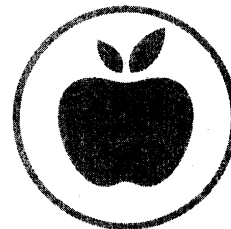
Zamenske liste daju veliki izbor hrane grupisane zajedno jer imaju gotovo isti nutritivni sastav. Svaka porcija hrane ima istu količinu ugljenih hidrata, proteina, masti i kalorija kao i druga hrana na toj listi. Svaka namirnica u okviru liste može da se "zameni" drugom namirnicom sa iste liste.



Primer jelovnika od 1200 kalorija uključuje: 5 skrobnihi delova,  
2 voćna dela, 2 mlečna dela, 3 dela ne-skrobnog povrća,  
5 delova mesa i 4 dela masnoće dnevno.

## 1200 kalorija

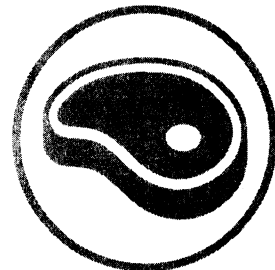
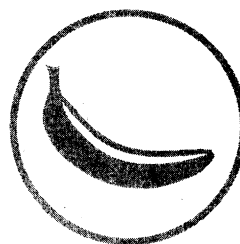
| Obrok   | Zamene          | Primer                                                                |
|---------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Doručak | 1 skrob         | 20 gr ovsenih pahuljica                                               |
|         | 1 voće          | 150 gr borovnice                                                      |
|         | 1 masti         | 6 jezgara badema                                                      |
|         | 1 mleko         | 200 ml mleka sa 1,5 %m.m.                                             |
| Ručak   | 2 skrob         | 1 parče pite od spanaća dužine 15 cm                                  |
|         | 2 meso, mršavo  | 60 gr ocedene tunjevine u ulju                                        |
|         | 1 masti         | 1 supena kašika pavlake 20% m.m.                                      |
|         | 1 povrće        | 200 gr sirove šargarepe                                               |
| Užina   | 1 voće          | 1 mala jabuka (150 gr)                                                |
| Večera  | 3 meso, mršavo  | 85 gr pilećih grudi sa žara                                           |
|         | 2 skrob         | 90 gr integralnog pirinča (kuvanog)                                   |
|         | 2 povrće        | 200 gr spanaća                                                        |
|         | 2 masti         | 2 kašike maslinovog ulja (34 gr)                                      |
|         | Hrana po izboru | 200 gr zelene salate sa obezmašćenim prelivom (15 gr umaka za salatu) |
| Užina   | 1 mleko         | 150 gr jogurta sa 1,5% m.m.                                           |



## 1500 kalorija

Primer jelovnika od 1500 kalorija uključuje: 6 skrobnih delova,  
3 voćna dela, 3 mlečna dela, 4 dela ne-skrobnog povrća,  
6 delova mesa i 4 dela masnoće dnevno.

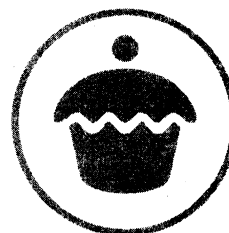
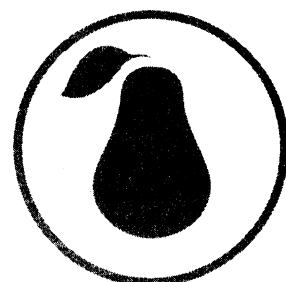
| Obrok   | Zamene          | Primer                                      |
|---------|-----------------|---------------------------------------------|
| Doručak | 1 skrob         | 50 gr integralnog hleba                     |
|         | 1 masti         | 1 kašičica putera (8 gr)                    |
|         | 1 meso, mršavo  | 50 gr niskokaloričnog sira od obranog mleka |
|         | 1 voće          | 180 gr pomorandže                           |
| Užina   | 1 mleko         | 150 ml nemasnog mleka                       |
|         | 1 voće          | 100 gr banane                               |
| Ručak   | 2 skrob         | 60 gr raženog hleba                         |
|         | 2 meso, mršavo  | 120 gr pilettine bez kože (batak)           |
|         | ½ povrće        | 150 gr iseckanog celera                     |
|         | 1 masti         | 1 kašičica majoneza - 40% masti             |
| Užina   | ½ povrće        | 150 gr iseckanog paradajza                  |
|         | 1 mleko         | 150 ml jogurta - 1,5% m.m.                  |
| Večera  | 3 meso, mršavo  | 85 gr govedine                              |
|         | 2 skrob         | 50 gr pečenog krompira sa kožom             |
|         | 2 povrće        | 150 gr brokolija na pari                    |
|         | 1 voće          | 200 gr jagoda                               |
|         | hrana po izboru | Zelena salata + salata od svežeg povrća     |
|         | + 1 povrće      | (na primer, paradajz, krastavac, šargarepa) |
|         | 1 masti         | 1 kašičica putera (5 gr)                    |
| Užina   | 1 masti         | 2 kašike preliava za salatu sa manje masti  |
|         | 1 skrob         | 20 gr đumbira                               |
|         | 1 mleko         | 150 ml manje masnog mleka 1,5% m.m.         |



Primer jelovnika od 1800 kalorija uključuje: 7 skrobnih delova,  
4 voćna dela, 3 mlečna dela, 4 dela ne-skrobnog povrća,  
7 delova mesa i 5 delova masnoće dnevno.

## 1800 kalorija

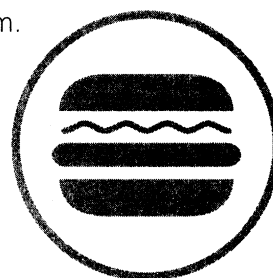
| Obrok   | Zamene                 | Primer                                     |
|---------|------------------------|--------------------------------------------|
| Doručak | 2 skrob                | 60 gr integralnog hleba                    |
|         | 1 voće                 | 150 gr grejpfruta                          |
|         | 1 mleko                | 200 ml manje masnog mleka 1,5% m.m.        |
|         | 1 meso, srednje masno  | 1 poširano jaje                            |
| Užina   | 1 masti                | 1 kašičica putera (8 gr)                   |
|         | 1 mleko                | 120 ml manje masnog jogurta 1% m.m.        |
|         | 1 skrob                | 20 gr hleba (tanka kriška)                 |
|         | 1 skrob                | 3/4 đevreka (35 gr)                        |
| Ručak   | 2 meso, mršavo         | 60 gr ćuretine                             |
|         | 1 masti                | 30 gr pavlake 20% m.m. (1,5 supena kašika) |
|         | 1 povrće               | Po 100 gr iseckanog krastavca i paradajza  |
|         | Hrana po izboru        | 20 gr vinergret sosa sa maslinovim uljem   |
| Užina   | 1 voće                 | 70 gr svežeg ananasa                       |
|         | 1 povrće               | 200 gr narezane crvene paprike             |
|         | 1 masti                | 20 gr vinergret sosa sa maslinovim uljem   |
|         | 1 voće                 | 200 gr dinje mesnate narandžaste           |
| Večera  | 3 meso, mršavo         | 35 gr svinjskog karea (pečen i odmašćen)   |
|         | 2 skrob                | 100 gr barenog krompira                    |
|         | 2 povrće               | 200 gr špargli na pari                     |
|         | 2 masti                | 34 gr maslinovog ulja (2 supene kašike)    |
| Užina   | 1 voće                 | 100 gr sveže kruške                        |
|         | 1 skrob                | 50 gr voćnog kolača                        |
|         | 1 meso, velike masnoće | 20 gr kikiriki putera                      |
|         | 1 mleko                | 200 ml nemasnog mleka 1,5% m.m.            |



## 2000 kalorija

Primer jelovnika od 2000 kalorija uključuje: 8 skrobnih delova,  
4 voćna dela, 4 mlečna dela, 4 dela ne-skrobnog povrća,  
7 delova mesa i 6 delova masnoće dnevno.

| Obrok   | Zamene                   | Primer                                        |
|---------|--------------------------|-----------------------------------------------|
| Doručak | 1 skrob                  | 40 gr nezaslađenih žitarica                   |
|         | 1 skrob                  | 20 gr integralnog hleba (tanka kriska)        |
|         | 1 mleko                  | 200 ml nemasnog mleka 1,5% m.m.               |
|         | 1 meso, mršavo           | 10 gr kikiriki putera (1 kašičica)            |
|         | hrana po izboru          | 20 gr džema od borovnice sa fruktozom         |
| Užina   | 1 voće                   | 150 gr banane (ekstra mala)                   |
|         | 1 skrob                  | 30 gr keksa sa bademom                        |
|         | 1 mleko                  | 200 ml nemasnog mleka 1,5% m.m.               |
| Ručak   | 2 skroba + 2 mršavo meso | 80 gr mladog graška sa mesom                  |
|         | hrana po izboru          | 200 gr mešane salate                          |
|         | 2 povrće                 | 200 gr sirovog povrća (npr. šargarepa, celer) |
|         | 2 masti                  | 40 gr vinergret sosa sa maslinovim uljem      |
|         | 1 voće                   | 170 gr breskve (srednja)                      |
| Užina   | 1 mleko                  | 120 ml manje masnog jogurta 1% m.m.           |
|         | 1 voće                   | 150 gr malina                                 |
| Večera  | 1 skrob                  | 200 gr bundeve                                |
|         | 1 skrob                  | 1 zemička                                     |
|         | 3 meso, mršavo           | 120 gr pečenog lososa (skuša)                 |
|         | 2 povrće                 | 200 gr ne-skrobnog mešanog povrća             |
|         | 3 masti                  | 8 gr putera (1 kašičica)                      |
|         | 1 voće                   | 2 male mandarine (100 gr)                     |
| Užina   | 1 skrob                  | 50 gr integralnog hleba                       |
|         | 1 meso, mršavo           | 30 gr slane šunka                             |
|         | 1 masti                  | 15 gr pavlake 12% m.m.(1 kašika )             |
|         | 1 mleko                  | 120 ml nemasnog mleka 1,5% m.m.               |



menjamo  
dijabetes

Primer jelovnika od 2200 kalorija uključuje: 10 skrobnih delova,  
4 voćna dela, 4 mlečna dela, 4 dela ne-skrobnog povrća,  
7 delova mesa i 7 delova masnoće dnevno.

**2200 kalorija**

| Obrok   | Zamene                | Primer                                                    |
|---------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|
| Doručak | 2 skrob               | 40 gr graham hleba                                        |
|         | 1 meso, mršavo        | 30 gr mesnate suve slanine                                |
|         | 1 masti               | 10 gr blagog putera 25% m.m.                              |
|         | 1 mleko               | 150 ml manje masnog mleka                                 |
| Užina   | 1 voće                | 150 gr sveže dinje                                        |
|         | 1 mleko               | 150 ml jogurta 1% m.m.                                    |
|         | 1 skrob               | 40 gr muslija - žitarice                                  |
|         | 2 meso, mršavo        | 100 gr kajgane (2 jaja)                                   |
| Ručak   | 1 povrće              | 20 gr crvenog luka + 20 gr paprika<br>+ 200 gr šampinjona |
|         | 2 masti               | 5 gr ulja (kašičica)                                      |
|         | 2 skrob               | 50 gr kačamaka (palenta)                                  |
|         | hrana po izboru       | 50 gr mešane salate od svežeg povrća                      |
| Užina   | 1 voće                | 1 manja pomorandža                                        |
|         | 1 mleko               | 70 ml manje masnog jogurta                                |
|         | 1 voće                | 1 šolja smrznutih jagoda                                  |
|         | 1 skrob               | 1 kašika pšeničnih klica                                  |
| Večera  | 1 skrob               | 70 gr kuvane testenine                                    |
|         | 3 meso, srednje masno | 100 gr nemasnih čufti                                     |
|         | 2 povrće              | 200 gr brokolija na pari                                  |
|         | 2 masti               | 10 gr maslinovog ulja (2 kašičice)                        |
| Užina   | 1 povrće              | 200 gr paradajza ili krastavca                            |
|         | 1 voće                | 140 gr sveže kruške                                       |
|         | 1 skrob               | Keks slani sa susamom (5 komada)                          |
|         | 1 meso                | 30 gr tvrdog sira 15% m.m.                                |
| Užina   | 1 mleko               | 200 ml mleka sa 1,5% m.m.                                 |



voćni musli

