



DIABETOLOGICKÁ A PODIATRICKÁ AMBULANCE

NESTÁTNÍ ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ MILAN KVAPIL, S.R.O.

Michnova 1622, 149 00 Praha 4 - Jižní Město

tel.: +420 272 917 011

e-mail: info@diabetologiepraha4.cz

www.diabetologiepraha4.cz

Dieta pro těhotné s gestačním diabetem 2260 kcal (9500 KJ)

250 g
sacharidů

80 g
tuků

95 g
bílkovin

Snídaně 500 kcal / 2100 KJ – 45 g sacharidů

mléko	200 ml
rostlinné máslo	15 g
pečivo	65 g
bílkovinné potraviny (nízkotučný sýr, tvaroh, maso, libová uzenina)	50 g
zelenina	100 g

Přesnídávka 190 kcal / 790 KJ – 30 g sacharidů

ovoce	100 g
rostlinné máslo	10 g
pečivo	30 g

Oběd 680 kcal / 2850 KJ – 65 g sacharidů

rostlinný tuk	20 g
mouka	10 g
zelenina	150 g
maso	100 g
brambor	200 g
místo brambor lze použít odpovídající množství např.:	
bramborové kaše (6 polévkových lžic)	230 g
bramborového knedlíku (3½ plátku)	100 g
houskového knedlíku (4 plátky)	100 g
vařených těstovin (10 polévkových lžic)	200 g
dušené rýže (7 polévkových lžic)	170 g
vařených luštěnin (12½ polévkových lžic)	250 g
pečiva	95 g

Svačina 220 kcal / 920 KJ – 35 g sacharidů

mléko	200 ml
pečivo	50 g

Večeře 570 kcal / 2390 KJ – 55 g sacharidů

rostlinný tuk	20 g
zelenina	150 g
maso	100 g
brambory (může být náhrada jako u oběda)	200 g

Druhá večeře 100 kcal/420 kJ – 20 g sacharidů

ovoce	150 g
-------	-------