

Sacharidové jednotky v konkrétnych potravinách

1 SJ= 10g sacharidov

názov potraviny	gramy	množstvo
Chlieb biely a čierny	20	1/2 krajca
Chlieb grahamový	25	1/2 krajca
Rožok biely (50 g)	15 – 20	1/3
Rožok grahamový (50 g)	25	1/2
Suchár (15 g)	15	1 ks
Knäckebröt (12 g)	12	1 ks
Múka	15	1 pl
Popcorn	15	10 pl
Ovsené vločky	16	2 pl
Zemiaky varené	65	2 pl
Zemiakové pyré	75	2 pl
Zemiakové hranolčeky	35	12 ks
Pečené zemiaky	60	vážiť
Zemiakové lupienky	25	vážiť
Ryža varená	45	2 pl
Cestoviny varené	45	2 pl
Knedľa varená rôzna	25	1/2 ks

Zelenina a sušené strukoviny

Kukurica varená – zrná	65	3 pl
Mrkva surová	80	vážiť
Mrkva varená	120	vážiť
Varené strukoviny (sója, hrach, fazuľa, šošovica)	45	3 pl
Hrášok sterilizovaný	120	7 pl
Ostatná zelenina sa do dávky 200 g nezapočítava		

Mlieko a mliečne výrobky

Mlieko	200 ml
Jogurt biely	200 ml
Acidofilné mlieko	300 ml

Ovocie

Ananás	140	1 koliesko
Banán	70	1/2 ks
Broskyňa, nektárinka	120	1 ks
Brusnice	100	
Ríbezle	110	6 pl
Čerešne	90	7 pl
Černice	140	9 pl
Čučoriedky	80	5 pl
Egreše	120	8 pl
Figy	70	1 ks
Pomaranč	150	1 ks
Grapefruit	170	1 ks
Hrozno	60	9 bobúl'
Hruška	90	1 malá
Jablko	90	1 malé
Jahody	160	10 ks
Kivi	90	1 ks
Maliny	100	7 pl
Mandarínky	150	2 ks
Marhule	110	1 ks
Melón (červený)	200	vážiť
Slivky	90	4 ks
Sušené ovocie bez cukru	20	vážiť
Višne	85	20 ks

Orechy

Arašidy nelúpané	85	40 ks
Arašidy lúpané	50 g	3 pl
Gaštany	40	3 ks
Kokosový orech	110	vážiť
Mandle	60	vážiť
Para orechy	110	vážiť
Kešu orechy	40	3 pl
Lieskové orechy	90 g	6 pl
Vlašské orechy	90	vážiť
Píniové jadrá	60	vážiť
Pistácie	60	vážiť

Ovocné šťavy

Jablková	0,1	1/2 pohára
Citrónová	0,15	1/2 pohára
Grapefruitová	0,13	1/2 pohára
Hroznová	0,07	1/2 pohára
Mrkvová	0,2	1 pohár
Paradajková	0,3	1,5 pohára
Pomarančová	0,13	1/2 pohára

Jedlo

Započítava sa množstvo SJ jedla

Polievka – kurací vývar s rezancami	250 ml	1 SJ
Polievka šošovicová, šošovica, mrkva	250 ml	2 SJ
Gulášová polievka, zemiaky	250 ml	2 SJ
Hovädzí steak s vajcom a zemiakovými kroketami	80 g	2 SJ
Bravčové mäso s cestovinami a omáčka	140 g	5 SJ
Francúzske zemiaky	250 g, 250 g	5 SJ
Karfiolový mozoček, zemiaky	150 g, 150 g	3 SJ
Lečo s chlebom, chlieb	50 g, 50 g	2 SJ
Pečené kura s ryžou	100 g, 100 g	2 SJ
Pstruh na masle, zemiaky	150 g, 150 g	3 SJ
Plnená paprika, ryža, šťava a zemiaky	150 g	5 SJ
Králik na zelenine s ryžou	100 g	3 SJ
Zemiakové knedle plnené údeným mäsom a kapusta	300 g	5 SJ
Údené mäso so špenátom, knedľa	150 g	3 SJ
Vyprážený kapor so zemiakovým šalátom	150 g	5 SJ
Rizoto s bravčovým mäsom a syrom	130 g	3 SJ