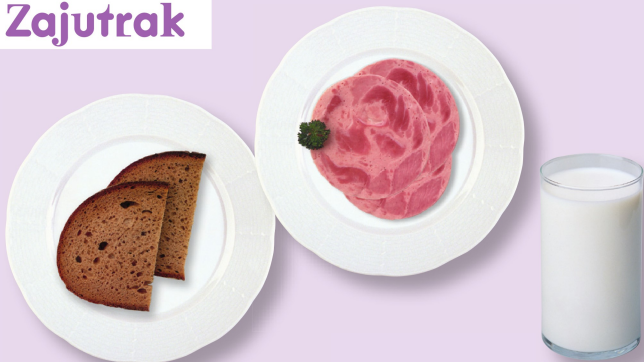


# Dnevni jelovnik od 1800 kcal za trudnice sa gestacijskim dijabetesom

U skladu s preporukama koje se provode u Sveučilišnoj klinici Vuk Vrhovac.  
bjelančevine = 20% = 90g; masnoće = 30% = 60g; ugljikohidrati = 50% = 225g

## Zajutrak

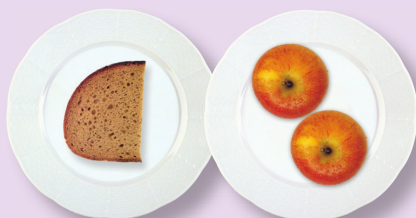


**1 jedinica iz skupine "mlijeko i zamjene" \***  
= 1 čaša mlijeka(2,8%), 2,4 dl (12 g UH)

**2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"**  
= 1 kriška crnog kruha, 60 g (30 g UH)

**2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" \*\***  
= šunka kuhana, 60 g (0 g UH)

## Doručak



**2 jedinice iz skupine "vo e i zamjene"**  
= 2 kom sezonskog voća, 200 g (30 g UH)

**1 jedinica iz skupine "kruh i zamjene"**  
= 1/2 kriške crnog kruha, 30 g (15 g UH)

## Ručak



**2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"**  
= krumpir kuhani, 200 g (30 g UH)

**2 jedinice iz skupine "povr e i zamjene"**  
= povrće ili salata, 200 g (10 g UH)

**2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" \*\***  
= meso (piletina, junetina, svinjetina), 60 g (0 g UH)

**2 jedinice iz skupine "masno e i zamjene"**  
= ulje, 2 čajne žlice, 10 g (0 g UH)

**1 jedinica iz skupine "vo e i zamjene"**  
= 1 kom sezonskog voća, 100 g (15 g UH)

## Užina



**1 jedinica iz skupine "kruh i zamjene"**  
= 1/2 kriške kruha, 30 g (15 g UH)

**1 jedinica iz skupine "vo e i zamjene"**  
= 1 kom sezonskog voća, 100 g (15 g UH)

## Večera



**2 jedinice iz skupine "kruh i zamjene"**  
= 1 kriška kruha, 60 g (30 g UH)

**2 jedinice iz skupine "meso i zamjene" \*\***  
= sviježi sir, 120 g (0 g UH)

**2 jedinice iz skupine "masno e i zamjene"**  
= vrhnje (12%), 4 žlice (0 g UH)

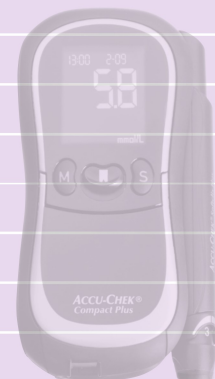
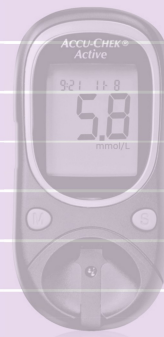
**2 jedinice iz skupine "povr e i zamjene"**  
= povrće ili salata, 200 g (10 g UH)

## Noćni obrok

**1 jedinica iz skupine "mlijeko i zamjene" \***  
= 1 čaša mlijeka(2,8%), 2,4 dl (12 g UH)



Roche



GLUKOFON: 0800 600060

ACCU-CHEK®  
Život kakav želim.