

# Škrobna živila

Naslednje tabele vsebujejo seznam najpogostejše uporabljenih živil iz vsake skupine. Prikazujejo po 1 enoto živil iz vsake skupine. Čeprav seznam vsebuje le nekaj živil, ki jih uživamo v vsakodnevni prehrani, vam bodo podatki o njihovi sestavi pomagali pri odločanju o njihovi izbiri. Bodite pozorni na zelo različne vsebnosti maščob in energijske (kalorične) vrednosti enakih količin (ene enote) različnih živil v posameznih skupinah!

## Skupina ŠKROBNA ŽIVILA (KRUH, ŽITA, RIŽ, TESTENINE, KROMPIR)

Enota naštetih živil vsebuje:

15 g OGLJIKOVIH HIDRATOV

+

2 g BELJAKOVIN

=

300 kJ (70 kcal) ENERGIJE

ŽIVILLO	domača mera	količina
drobtine	2 veliki žlici	20 g
ječmenovi kosmiči	2 veliki žlici	20 g
koruzni kosmiči	2 veliki žlici	20 g
kruh		
ajdov	1/2 koščka	25 g
bel, polbel	1/2 koščka	30 g
črn	1/2 koščka	30 g
graham	1/2 koščka	30 g
koruzen	1/2 koščka	30 g
ovsen	1/2 koščka	25 g
polnozrnat	1/2 koščka	30 g
ržen	1/2 koščka	30 g
z ovsenimi kosmiči	1/2 koščka	35 g
muesli (brez sladkorja)	2 veliki žlici	20 g
otrobi	2 veliki žlici	25 g
prepečenec (navaden)	1 mali košček	20 g
toast	1 košček	20 g

# Škrobna živila

Enota naštetih živil vsebuje:

$$15 \text{ g OGLJIKOVIH HIDRATOV} + 2 \text{ g BELJAKOVIN} = 300 \text{ kJ (70 kcal) ENERGIJE}$$

ŽIVILO	domača mera	količina	domača mera	količina
	SUROVO		KUHALNO	
ajdova kaša	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	50 g
ajdova moka (žganci)	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	60 g
ješprenj	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	50 g
koruzna moka	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	60 g
koruzni zdrob	1 velika žlica	20 g	3 velike žlice	80 g
kostanj v lupini	6 kostanjev	45 g	6 kostanjev	45 g
krompir	1 srednje velik	80 g	1 srednje velik	80 g
mlinici	1/4 mlinca	20 g	2 veliki žlici	50 g
moka iz drobljenca	1 velika žlica	25 g	2 žlici	75 g
ovseni kosmiči	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	60 g
prosenka kaša	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	50 g
pšenična moka	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	60 g
pšenični zdrob	1 velika žlica	20 g	3 velike žlice	80 g
riž	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	50 g
ržena moka	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	60 g
škrob	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	60 g
testenine	1 velika žlica	20 g	2 veliki žlici	60 g

Enota naštetih živil vsebuje:

$$15 \text{ g OGLJIKOVIH HIDRATOV} + 2 \text{ g BELJAKOVIN} + 5 \text{ g MAŠČOB} = 500 \text{ kJ (118 kcal) ENERGIJE}$$

ŽIVILO	domača mera	količina
keksi		
albert	2 keksa	20 g
bio keksi	2 keksa	25 g
petit beure	2 keksa	20 g
krekerji	2 oglata krekerja	20 g
zlate kroglice	2 veliki žlici	25 g



# Zelenjava

## Skupina ZELENJAVA

Enota naštetih živil vsebuje:

5 g OGLJIKOVIH HIDRATOV

+

2 g BELJAKOVIN

=

105 kJ (25 kcal) ENERGIJE

ŽIVOLO	SUROVO (očiščen in uporabni del)		KUHAMO	
	domača mera	količina	domača mera	količina
blitva	2 lončka	100 g	1/2 lončka	75 g
brokoli	1 lonček	100 g	1 lonček	100 g
brstični ohrovt	1 lonček	100 g	1 lonček	100 g
bučke	4 bučke	150 g	1 lonček	150 g
cvetača	1 1/2 lončka	100 g	1 lonček	100 g
čebula	1 manjša	100 g	1 manjša	100 g
črna redkev	8 velikih žlic	100 g		
endivija, kristalka	1 skleda	200 g		
gobe(sveže)	3 1/2 lončka	200 g	1 1/2 lončka	200 g
grah	1/4 lončka	40 g	1/4 lončka	40 g
hren	3 velike žlice	40 g		
jajčevce (melancana)	1/2 srednje velike	150 g	1 lonček	100 g
kisla repa	1 lonček	100 g	1 lonček	100 g
kislo zelje	1 lonček	100 g	1 lonček	90 g
kitajsko zelje	1 skleda	200 g	1 skleda	200 g
kolerabica	1 lonček	100 g	1 lonček	100 g
korenje (sveže)	1 velik koren	100 g	2 lončka	100 g
mlada čebula	6 stebelc	100 g		
ohrovt	1/2 lončka	100 g	1 lonček	100 g
paprika	2 ploda	150 g	2 ploda	150 g
paradižnik	2 manjša	150 g		150 g
paradižnikova mezga			1 velika žlica	50 g
por	1 lonček	100 g	1 lonček	100 g
radič, regrant	1 skleda	200 g		
rdeča pesa	1 manjša	100 g		100 g
rumena koleraba	1 manjši gomolj	100 g	1 lonček	100 g
stročji fižol	1 lonček	100 g	1 lonček	100 g
špinača	4 lončki	200 g	1 lonček	150 g
zelena (gomolj)	1/2 srednje velikega	100 g	1 lonček	100 g
zelje	1 1/2 lončka	100 g	3/4 lončka	100 g

# Sadje

## Skupina SADJE

Enota naštetih živil vsebuje:

15 g OGLJIKOVIH HIDRATOV

=

250 kJ (60 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
ananas (olupljen)	1 rezina	140 g
banana (olupljena)	1 manjši plod	80 g
borovnice	1 lonček	100 g
breskev	1 srednje velika	160 g
češnje	15 plodov	120 g
grenivka	1 mala	200 g
grozdje	15 jagod	100 g
hruška	1 plod	150 g
jabolko	1 srednje veliko	150 g
jabolčni krljji	6 večjih krljev	25 g
jagode, maline	1 skodelica	250 g
kaki	1/2 plodu	70 g
kivi	3 mali plodovi	150 g
lubenica	1 rezina	300 g
mandarina	3 male	180 g
marelica	3 male	200 g
pomaranča	1 plod	200 g
rdeči ribez	1 skodelica	300 g
rozine	2 žlici	25 g
sadni sok iz svežega sadja brez dodatka sladkorja		1 dl
slive (sveže)	9 malih plodov	150 g
slive (suhe)	4 plodovi	35 g
posušene marelice	2 polovici	20 g
višnje	18 plodov	150 g



# Mlečni izdelki, stročnice

## Skupina MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

Enota naštetih živil vsebuje:

10 g OGLJIKOVIH HIDRATOV + 7 g BELJAKOVIN + 2 g MAŠČOB = 350 kJ (83 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
delno posneto mleko (0,5 – 1,8 % M)	1 skodelica	2 dl
jogurt in druga fermentirana mleka iz delno posnetega mleka	1 lonček	1,8 – 2 dl

Enota naštetih živil vsebuje:

10 g OGLJIKOVIH HIDRATOV + 7 g BELJAKOVIN + 7 g MAŠČOB = 550 kJ (131 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
jogurt, kislo mleko, kefir (3,2 % M)	1 lonček	2 dl
polnomastno mleko (3,2 % M)	1 skodelica	2 dl
sojino in kozje mleko	1 skodelica	2 dl

## Skupina STROČNICE

Enota naštetih živil vsebuje:

15 g OGLJIKOVIH HIDRATOV + 5 g BELJAKOVIN = 350 kJ (83 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina	domača mera	količina
	SUROVO		KUHALNO	
bob	1 ½ velike žlice	25 g	3 velike žlice	50 g
čičerka	1 ½ velike žlice	25 g	3 velike žlice	60 g
fižol	1 ½ velike žlice	25 g	3 velike žlice	50 g
leča	1 velika žlica	25 g	3 velike žlice	60 g
sojina moka, razmaščena	2 veliki žlici	50 g		
soja (zrna)	2 veliki žlici	50 g	5 velikih žlic	120 g
grah (suhi)	1 ½ velike žlice	25 g	3 velike žlice	75 g
testenine (sojine)	1 velika žlica	25 g	3 velike žlice	75 g

# Meso in zamenjave

## Skupina MESO IN ZAMENJAVE

Enota naštetih živil vsebuje:

7 g BELJAKOVIN

+

2 g MAŠČOB

=

190 kJ (45 kcal) ENERGIJE

ŽIVILLO	domača mera	količina
bela riba (samo meso)	1 košček	40 g
divji zajec in kunec	1/2 manjšega zrezka	35 g
govedina v ovitku	1 rezina	40 g
jajčni beljak	1/2 lončka	70 g
jetra	1/4 lončka	40 g
konjsko meso	1/2 manjšega zrezka	35 g
lignji	1/2 lončka	40 g
meso mlade govedine (beli krajec, bržola, črni krajec, kepa, križ, stegno, šimbas, pljučna pečenka)	1/2 manjšega zrezka	35 g
oslič, polenovka, skuša	1/3 srednje velike ribe	40 g
piščančje meso (bedra, hrbet, peruti, prsa, brez kože)	1/2 manjšega zrezka	35 g
piščančje prsi v ovitku	2 – 3 rezine	40 g
šunka	2 – 3 rezine	40 g
postrv, potočna (samo meso)	1/2 srednje velike ribe	50 g
puranje belo meso	1/2 manjšega zrezka	35 g
puranje prsi v ovitku	1 – 2 rezini	40 g
sardele, inčuni, sardine	1 riba	40 g
skuta, pusta (do 10 % M)	3 velike žlice	50 g
sojini kosmiči in koščki (nenamočeni)	1 velika žlica	15 g
sma (stegno, hrbet)	1/2 manjšega zrezka	35 g
pusta šunka (kuhana ali prešana)	1 rezina	40 g
teletina, stegno ali pleče	1/2 manjšega zrezka	35 g
tofu (sojin sir)	1 manjša rezina	90 g
vampi	1/2 lončka	50 g



# Meso in zamenjave

Enota naštetih živil vsebuje:

7 g BELJAKOVIN

+

7 g MAŠČOB

=

390 kJ (93 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
jajce, celo (A)	1 kos	60 g
goveji jezik	1 rezina	50 g
kokoš (brez kože)	1/2 manjšega zrezka	35 g
meso mlade govedine (flam, prsa, rebra)	1/2 manjšega zrezka	35 g
ovčjetina (stegno)	1/2 manjšega zrezka	35 g
parmezan	1 velika žlica	20 g
piščanec (cel)	1/2 manjšega zrezka	35 g
puran (cel), raca	1/2 manjšega zrezka	35 g
sardine v olju (z odlitim in odtečenim oljem) in v paradižnikovi omaki	2 kosa	30 g
sir, četrtnastni ali polmastni (do 30 % M)	1/2 tanke rezine	25 g
sir, tričetrtnastni ali polnomastni (40 - 50 % M)	1/2 tanke rezine	25 g
skuta (30 - 50 % M)	4 velike žlice	50 g
svinjska nizka zarebrnica	1/2 manjšega zrezka	35 g
svinjsko stegno	1/2 manjšega zrezka	40 g
tuna v olju	1 košček	35 g

Enota naštetih živil vsebuje:

7 g BELJAKOVIN

+

12 g MAŠČOB

=

590 kJ (140 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
gos	1/2 manjšega zrezka	35 g
goveja suha salama	3 tanke rezine	40 g
hrenovka	1/2 para	60 g
jajčni rumenjak	1 rumenjak	40 g
kokošja pašteta (Pomurka)	1/2 100 g konzerve	50 g
kranjska klobasa	1/4 klobase	50 g
mesna južina	1/2 100 g konzerve	50 g
mesni sir	1/2 rezine	50 g
milanska salama	2 tanki rezini	30 g
mortadela	2 rezini	40 g
pečenica	1/4 klobase	50 g
piščančje hrenovke	1/2 para	60 g
posebna salama	4 rezine	60 g
pršut	4 rezine	40 g
sirni namaz (liptovski, zelenjavni, s hrenom)	1 lonček	100 g
svinjina (kotlet, pleče, podplečje)	1/2 manjšega zrezka	40 g
topljen sir	1 trikotnik	35 g
vratovina	1 manjša rezina	30 g

# Maščobe in maščobna živila

## Skupina MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA

Enota naštetih živil vsebuje:

5 g MAŠČOB, ki sestojijo pretežno iz enkrat nenasičenih maščobnih kislin

=

200 kJ (48 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
arašidi (praženi)	6 kosov	10 g
lešniki	1 velika žlica	14 g
mandlji	1 velika žlica	10 g
zelene olive	6 srednje velikih	40 g
olje (olivno, repično, arašidovo)	1 čajna žlička	5 g

Enota naštetih živil vsebuje:

5 g MAŠČOB, ki sestojijo pretežno iz večkrat nenasičenih maščobnih kislin

=

200 kJ (48 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
majoneza	1/2 velike žlice	6 g
olje (koruzno, iz koruznih kalčkov, sojino, sončnično, mešano jedilno)	1 čajna žlička	5 g
orehova jedrca	5 polovičk	8 g
sezamovo seme	1 čajni žlički	8 g
sončnične peške	1 velika žlica	10 g
tatarska omaka	1 velika žlica	9 g

Enota naštetih živil vsebuje:

5 g MAŠČOB, ki sestojijo pretežno iz pretežno nasičenih ("slabih") maščobnih kislin

=

200 kJ (48 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
jetrna pašteta	3 čajne žličke	15 g
kisla smetana (20 % M)	2 veliki žlici	25 g
kremni sir (70 % M)	1 čajna žlička	6 g
margarina	1 čajna žlička	6 g
margarina z manj maščobe	2 čajni žlički	12 g
ocvirki	1 čajna žlička	6 g
prekajena slanina	1/2 manjše rezine	6 g
sladka smetana (30 % M)	1 velika žlica	15 g
svinjska mast	1 čajna žlička	5 g
surovo maslo	1 čajna žlička	6 g



# Sladkor in sladka živila

## Skupina SLADKOR IN SLADKA ŽIVILA

Enota naštetih živil vsebuje:

10 g OGLJIKOVIH HIDRATOV

=

170 kJ (40 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
Coca-cola in podobni napitki		1 dl
džem	2 čajni žlički	15 g
instantni kakav	1 velika žlica	12 g
kristalni sladkor	2 čajni žlički	10 g
marmelada	2 čajni žlički	15 g
med	2 čajni žlički	12 g
puding v prahu	1 velika žlica	10 g
trdi bonboni	2 bonbona	10 g

Enota naštetih živil vsebuje:

10 g OGLJIKOVIH HIDRATOV

+

5 g MAŠČOB

=

370 kJ (88 kcal) ENERGIJE

ŽIVILO	domača mera	količina
jedilna čokolada	2 koščka	20 g
mlečna čokolada	2 koščka	20 g
polnjena čokolada	1 1/2 koščka	15 g
sadno-žitna rezina	1 rezina	35 g

