

PRIMERI URAVNOTEŽENIH DNEVNIH JEDILNIKOV

Priporočeni dnevni energijski vnosi	5,0 MJ 1200 kcal	6,3 MJ 1500 kcal	7,6 MJ 1800 kcal
Mleko in mlečni izdelki	1	2,0	2,5
Meso, perutnina, ribe, stročnice, jajca	2,0	2,5	3,0
Kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila	8,0	9,0	10,0
Zelenjava	3,0	3,5	4,0
Sadje	2,0	2,5	3,0
Maščobe	6,0	8	9,0

E=enota	1200 kcal	1500 kcal	1800 kcal
ZAJTRK ≈ 20 % dnevnega energijskega vnosa	≈ 240 kcal	≈ 300 kcal	≈ 360 kcal
mleko, mlečni izdelki in zamenjave	/	1 E	1,5 E
škrobno / ogljikohidratno živilo	2 E	2 E	2 E
maščobno živilo	1 E	1 E	2 E
sadje	1 E	1,5 E	1 E
DOPOLDANSKA MALICA ≈ 12,5 % dnevnega energijskega vnosa	≈ 150 kcal	≈ 190 kcal	≈ 225 kcal
mleko, mlečni izdelki in zamenjave	1 E	1 E	1 E
sadje	1 E	1 E	1 E
maščobno živilo	/	1 E	1 E
KOSILO ≈ 37,5 % dnevnega energijskega vnosa	≈ 450 kcal	≈ 560 kcal	≈ 675 kcal
meso in zamenjave	/	1 E	1 E
škrobno / ogljikohidratno živilo	4 E	4 E	4 E
maščobno živilo	2 E	2,5	2,5 E
zelenjava	2 E	2 E	2 E
POPOLDANSKA MALICA ≈ 12,5 % dnevnega energijskega vnosa	≈ 150 kcal	≈ 190 kcal	≈ 225 kcal
škrobno / ogljikohidratno živilo	1 E	2 E	2 E
maščobno živilo	1 E	1 E	1 E
sadje	/	/	1 E
VEČERJA ≈ 17,5 % dnevnega energijskega vnosa	≈ 210 kcal	≈ 260 kcal	≈ 315 kcal
meso in zamenjave	2 E	1,5 E	2 E
škrobno / ogljikohidratno živilo	1 E	1 E	2 E
maščobno živilo	2 E	2,5 E	2,5 E
zelenjava	1 E	1,5 E	2 E

Uravnotežena prehrana 1200 kcal /dan (5.040 kJ/dan)
ZAJTRK + DOP. MALICA + KOSILO + POP. MALICA + VEČERJA

1. ZAJTRK (1200kcal/dan) \approx 20 % dnevnega energijskega vnosa
2 E škrobnega živila + 1 E maščobnega živila + 1 E sadja

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (2 E):

1 kos	(60 g)	polnozrnat, beli, koruzni, ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
1 mala	(60 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
½ skodelice	(40 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
2 kosa	(40 g)	toast
6 kosov	(40 g)	prepečenec
1 kos	(35 g)	sadno-žitna ploščica
1 velika žlica	(20 g)	med
1 ½ velika žlica	(30 g)	marmelada, džem

maščobno živilo (1 E):

1 velika žlica	(10 g)	lešniki, mandlji ¹
5 polovičk	(8 g)	orehova jedrca ¹
6 srednje velikih	(40 g)	zelene olive ¹
½ velike žlice	(8 g)	namaz tahini ²
1 čajna žlička	(8 g)	sezamovo seme ²
1 velika žlica	(15 g)	pašteta ³
2 veliki žlici	(25 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
1 velika žlica	(15 g)	kremni sir ³
1 velika žlica	(20 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
1 velika žlica	(20 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
1 čajna žlička	(6 g)	mehka margarina ²
2 čajni žlički	(12 g)	margarina z manj maščob ²
1 čajna žlička	(6 g)	maslo ³
1 čajna žlička	(5 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
1 čajna žlička	(5 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2(omega-6)}
1 čajna žlička	(5 g)	laneno olje ^{2(omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat nenasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

sadje (1 E):

1 sadež	(120 -150 g)	jabolko, pomaranča, breskev, hruška
½ sadeža	(70 g)	banana
12 plodov	(100 g)	češnje
2 sadeža	(140 g)	kivi
3 sadeže	(110 g)	marelica
2 sadeža	(100 g)	slive
1 lonček	(120 g)	jagode, borovnice, maline, višnje
1 rezina	(120 g)	melona, lubenica
2 sadeža	(100 g)	figa sveža
1 lonček	(100 g)	grozdje
1 sadež	(180 g)	pomaranča



2 sadeža	(150 g)	mandarina
1 skodelica	(300 g)	rdeči ribez
6 krljev	(25 g)	jabolčni krlji
½ kozarca	(1,5 dl)	100 % sadnega soka

Primer:

2 E škrobnega /ogljikohidratnega živila: ½ kosa (30 g) polnozrnatga kruha + ½ žlice (10 g) medu
 1 E maščobnega živila: 1 čajna žlička (6 g) masla
 1 E sadja: 1 jabolko

2. DOPOLDANSKA MALICA (1200kcal/dan) ≈ 12,5 % dnevnega energijskega vnosa

1 E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav+ 1 E sadja

mleko, mlečni izdelki ali zamenjave (1 E) :

1 skodelica	(2 dl)	delno posneto mleko (1,6 % m.m.)
1 skodelica	(2 dl)	delno posneto čokoladno mleko (0,7 – 1,1 % m.m.)
1 skodelica	(2 dl)	žitna kava brez sladkorja pripravljena iz 2 dl delno posnetega mleka
1 skodelica	(2 dl)	sojino mleko
1 skodelica	(2 dl)	kozje mleko
1 lonček	(200 g)	naravni jogurt, kislo mleko, kefir (1,3 – 1,6 % m.m.)
1 lonček	(150 g)	delno posneti sadni jogurt (1,3 – 1,6 % m.m.)
½ lončka	(100 g)	sojin jogurt

sadje (1 E):

1 sadež	(120 -150 g)	jabolko, pomaranča, breskev, hruška
½ sadeža	(70 g)	banana
12 plodov	(100 g)	češnje
2 sadeža	(140 g)	kivi
3 sadeže	(110 g)	marelica
2 sadeža	(100 g)	slive
1 lonček	(120 g)	jagode, borovnice, maline, višnje
1 rezina	(120 g)	melona, lubenica
2 sadeža	(100 g)	figa sveža
1 lonček	(100 g)	grozdje
1 sadež	(180 g)	pomaranča
2 sadeža	(150 g)	mandarina
1 skodelica	(300 g)	rdeči ribez
6 krljev	(25 g)	jabolčni krlji
½ kozarca	(1,5 dl)	100 % sadnega soka

Primer:

1E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav: 1 lonček (200 g) naravnega jogurta
 1 E sadja: ½ sadeža (70 g) banane

Nasvet: Po želji lahko zamenjate dopoldansko in popoldansko malico ter živila med seboj.



3. KOSILO(1200kcal/dan) \approx 37,5 % dnevnega energijskega vnosa
4 E škrobnega / ogljikohidratnega živila + 2 E maščobnega živila + 2 E zelenjave

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (4 E):

2 kosa	(120 g)	polnozrnati, beli, koruzni,ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
2 mali	(120 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
1 skodelica	(80 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
4 kosi	(80 g)	toast
12 kosov	(80 g)	prepečenec
4 velike žlice	(80 g)	moka (bela, črna, polnozrnata, ržena, koruzna,...)
4 velike žlice**	(80 g)	testenine (polnozrnate, sojine, ajdove, jajčne, graham,...)*
4 velike žlice**	(80 g)	riž (rjavi - neoluščen riž, basmati riž,...)*
4 velike žlice**	(80 g)	ajdova kaša*
4 velike žlice**	(80 g)	ajdova moka (žganci)*
4 velike žlice**	(80 g)	koruzni zdrob (polenta)*
4 velike žlice**	(80 g)	prosena kaša*
4 velike žlice**	(80 g)	pšenični zdrob*
4 velike žlice**	(80 g)	ječmenj*
4 srednje veliki	(320 g)	krompir

*suha teža oziroma mera surovega živila

**1 velika žlica surovega živila je približno enaka 2 velikima žlicama kuhanega živila

maščobno živilo (2 E):

2 veliki žlici	(20 g)	lešniki, mandlji ¹
10 polovičk	(16 g)	orehova jedrca ¹
12 srednje velikih	(80 g)	zelene olive ¹
1 velika žlica	(16 g)	namaz tahini ²
2 čajni žlički	(16 g)	sezamovo seme ²
2 veliki žlici	(30 g)	pašteta ³
4 velike žlice	(50 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
2 veliki žlici	(30 g)	kremni sir ³
2 veliki žlici	(40 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
2 veliki žlici	(40 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
2 čajni žlički	(12 g)	mehka margarina ²
4 čajne žličke	(24 g)	margarina z manj maščob ²
2 čajni žlički	(12 g)	maslo ³
2 čajni žlički	(10 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
2 čajni žlički	(10 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2 (omega-6)}
2 čajni žlički	(10 g)	laneno olje ^{2 (omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat neneasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

zelenjava (2 E):

4 lončki	(200 g)	blitva*
2 lončka	(200 g)	brokoli*
2 lončka	(200 g)	brstični ohrovt*
1 ½ srednje velika	(300 g)	bučka*
3 lončki	(200 g)	cvetača*



2 manjši	(200 g)	čebula*
1 skleda	(200 g)	solata*
½ lončka	(80 g)	grah*
1 srednje velik	(300 g)	jajčevce (melancana)*
2 lončka	(200 g)	kisla repa*
2 lončka	(200 g)	kislo zelje*
1 lonček	(200 g)	ohrovt*
4 plodove	(300 g)	paprika*
4 manjše	(300 g)	paradižnik*
2 lončka	(200 g)	por*
1 velika skleda	(400 g)	radič, regrat*
2 manjši	(200 g)	rdeča pesa*
2 manjša gomolja	(200 g)	rumena koleraba*
2 lončka	(200 g)	stročji fižol*
8 lončkov	(400 g)	špinača*
3 lončki	(200 g)	sveže zelje*
2 lončka	(200 g)	sveže gobe*

*suha teža oziroma mera surovega živila

Primer:

4 E škrobnega /ogljikohidratnega živila: 4 srednje veliki (320 g) krompirji
 2 E maščobnega živila: 2 čajni žlički (10 g) olivnega olja
 2 E zelenjava: 4 lončki (200 g) blitve

4. POPOLDANSKA MALICA (1200kcal/dan) ≈ 12,5 % dnevnega energijskega vnosa
1 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo + 1 E maščobnega živila

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (1 E):

½ kosa	(30 g)	polnozrnat, beli, koruzni, ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
½ male	(30 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
¼ skodelice	(20 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
1 kos	(20 g)	toast
3 kose	(20 g)	prepečenec
½ kosa	(18 g)	sadno-žitna ploščica
½ velike žlice	(10 g)	med
¾ velike žlice	(15 g)	marmelada, džem

maščobno živilo (1 E):

1 velika žlica	(10 g)	lešniki, mandlji ¹
5 polovičk	(8 g)	orehova jedrca ¹
6 srednje velikih	(40 g)	zelene olive ¹
½ velike žlice	(8 g)	namaz tahini ²
1 čajna žlička	(8 g)	sezamovo seme ²
1 velika žlica	(15 g)	pašteta ³
2 veliki žlici	(25 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
1 velika žlica	(15 g)	kremni sir ³
1 velika žlica	(20 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
1 velika žlica	(20 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
1 čajna žlička	(6 g)	mehka margarina ²



2 čajni žlički	(12 g)	margarina z manj maščob ²
1 čajna žlička	(6 g)	maslo ³
1 čajna žlička	(5 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
1 čajna žlička	(5 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ² (omega-6)
1 čajna žlička	(5 g)	laneno olje ² (omega-3)

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat nenasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

Primer:

1 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo: 1 kos (20 g) toasta
1 E maščobnega živila: 1 velika žlica (15 g) kremnega sira

Nasvet: Po želji lahko zamenjate dopoldansko in popoldansko malico ter živila med seboj.

5. VEČERJA (1200kcal/dan) \approx 17,5 % dnevnega energijskega vnosa

2 E mesa ali zamenjav za meso + 1 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo + 2 E maščobnega živila + 1 E zelenjave

meso in zamenjave (2 E):

1 manjši zrezek	(70 g)	goveji, puranji, piščančji zrezek
1 manjši kos	(70 g)	purana ali piščanca brez kosti in kože
1 manjši zrezek	(70 g)	kunec
1 par	(90 g)	hrenovka z manj maščobe
3 rezine	(80 g)	kuhan, pečen pršut brez vidne maščobe
4-6 rezin	(80 g)	puranja, svinjska pusta šunka
4-6 rezin	(80 g)	piščančje prsi v ovitku
1 manjša	(80 g)	morska ali sladkovodna riba
1 lonček	(80 g)	lignji
1 košček	(35 g)	tunina v olju (odlito in odtečeno olje)
1 mala konzerva	(80 g)	tunina v lastnem soku (brez naliva)
1 manjši kos	(90 g)	sojin sir (tofu)
2 manjši	(100 g)	jajce
6 žlic	(100 g)	pusta skuta (do 10 % m.m.)
½ rezine	(25 g)	sir
1 kos	(50 g)	sojin polpet
3 velike žlice	(50 g)	čičerika*
3 velike žlice	(50 g)	fižol*
2 veliki žlici	(50 g)	leča*
3 velike žlice	(50 g)	grah (suhi)*

*suha teža oziroma mera surovega živila

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (1 E):

½ kosa	(30 g)	polnozrnati, beli, koruzni, ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
½ male	(30 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
¼ skodelice	(20 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
1 kos	(20 g)	toast
3 kose	(20 g)	prepečenec
½ kosa	(18 g)	sadno-žitna ploščica
½ velike žlice	(10 g)	med



¾ velike žlice	(15 g)	marmelada, džem
1 velika žlica	(20 g)	moka (bela, črna, polnozrnata, ržena, koruzna,...)
1 velika žlica**	(20 g)	testenine (polnozrnate, sojine, ajdove, jajčne, graham,...)*
1 velika žlica**	(20 g)	riž (rjavi - neoluščen riž, basmati riž,...)*
1 velika žlica**	(20 g)	ajdova kaša*
1 velika žlica***	(20 g)	ajdova moka (žganci)*
1 velika žlica**	(20 g)	koruzni zдроб (polenta)*
1 velika žlica**	(20 g)	prosena kaša*
1 velika žlica**	(20 g)	pšenični zдроб*
1 velika žlica**	(20 g)	ješprenj*
1 srednje velik	(80 g)	krompir

*suha teža oziroma mera surovega živila

**1 velika žlica surovega živila je približno enaka 2 velikima žlicama kuhanega živila

maščobno živilo (2 E):

2 veliki žlici	(20 g)	lešniki, mandlji ¹
10 polovičk	(16 g)	orehova jedrca ¹
12 srednje velikih	(80 g)	zelene olive ¹
1 velika žlica	(16 g)	namaz tahini ²
2 čajni žlički	(16 g)	sezamovo seme ²
2 veliki žlici	(30 g)	pašteta ³
4 velike žlice	(50 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
2 veliki žlici	(30 g)	kremni sir ³
2 veliki žlici	(40 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
2 veliki žlici	(40 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
2 čajni žlički	(12 g)	mehka margarina ²
4 čajne žličke	(24 g)	margarina z manj maščob ²
2 čajni žlički	(12 g)	maslo ³
2 čajni žlički	(10 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
2 čajni žlički	(10 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2(omega-6)}
2 čajni žlički	(10 g)	laneno olje ^{2(omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat nenasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

zelenjava (1 E):

2 lončka	(100 g)	blitva*
1 lonček	(100 g)	brokoli*
1 lonček	(100 g)	brstični ohrovt*
1 manjša	(150 g)	bučka*
1 ½ lonček	(100 g)	cvečča*
1 manjša	(100 g)	čebula*
1 skleda	(100 g)	solata*
¼ lončka	(40 g)	grah*
1 manjši	(150 g)	jajčevce (melancana)*
1 lonček	(100 g)	kisla repa*
1 lonček	(100 g)	kislo zelje*
1 skleda	(200 g)	kitajsko zelje*
1 lonček	(100 g)	kolerabica*
1 velik koren	(100 g)	korenje*

6 stebelc	(100 g)	mlada čebulica*
½ lončka	(100 g)	ohrovt*
2 plodova	(150 g)	paprika*
2 manjša	(150 g)	paradižnik*
1 lonček	(200 g)	por*
1 skleda	(200 g)	radič, regrat*
1 manjša	(100 g)	rdeča pesa*
1 manjši gomolja	(100 g)	rumena koleraba*
1 lonček	(100 g)	stročji fižol*
4 lončki	(200 g)	špinača*
1 ½ lončka	(100 g)	sveže zelje*
1 lonček	(100 g)	sveže gobe*

*suha teža oziroma mera surovega živila

Primer:

2 E mesa ali zamenjav za meso:	1 manjši (70 g) goveji zrezek
1 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo:	2 veliki žlici (50 g) kuhane ajdove kaše
2 E maščobnega živila:	2 čajni žlički (10 g) olja za pripravo jedi in solate
1 E zelenjave:	1 skleda (100 g) solate

**Uravnotežena prehrana 1500 kcal /dan (6300 kJ/dan)
ZAJTRK + DOP. MALICA + KOSILO + POP. MALICA + VEČERJA**

**1. ZAJTRK (1500kcal/dan) ≈ 20 % dnevnega energijskega vnosa
škrobno živilo (2 E) + 1 E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav + 1 E maščobnega živila +
sadje (1,5 E)**

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (2 E):

1 kos	(60 g)	polnozrnat, beli, koruzni, ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
1 mala	(60 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
½ skodelice	(40 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
2 kosa	(40 g)	toast
6 kosov	(40 g)	prepečenec
1 kos	(35 g)	sadno-žitna ploščica
1 velika žlica	(20 g)	med
1 ½ velika žlica	(30 g)	marmelada, džem

mleko, mlečni izdelki ali zamenjave (1 E) :

1 skodelica	(2 dl)	delno posneto mleko (1,6 % m.m.)
1 skodelica	(2 dl)	delno posneto čokoladno mleko (0,7 – 1,1 % m.m.)
1 skodelica	(2 dl)	žitna kava brez sladkorja pripravljena iz 2 dl delno posnetega mleka
1 skodelica	(2 dl)	sojino mleko
1 skodelica	(2 dl)	kozje mleko
1 lonček	(200 g)	naravni jogurt, kislo mleko, kefir (1,3 – 1,6 % m.m.)
1 lonček	(150 g)	delno posneti sadni jogurt (1,3 – 1,6 % m.m.)
½ lončka	(100 g)	sojin jogurt

maščobno živilo (1 E):

1 velika žlica	(10 g)	lešniki, mandlji ¹
5 polovičk	(8 g)	orehova jedrca ¹
6 srednje velikih	(40 g)	zelene olive ¹
½ velike žlice	(8 g)	namaz tahini ²
1 čajna žlička	(8 g)	sezamovo seme ²
1 velika žlica	(15 g)	pašteta ³
2 veliki žlici	(25 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
1 velika žlica	(15 g)	kremni sir ³
1 velika žlica	(20 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
1 velika žlica	(20 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
1 čajna žlička	(6 g)	mehka margarina ²
2 čajni žlički	(12 g)	margarina z manj maščob ²
1 čajna žlička	(6 g)	maslo ³
1 čajna žlička	(5 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
1 čajna žlička	(5 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2(omega-6)}
1 čajna žlička	(5 g)	laneno olje ^{2(omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat neneasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

sadje (1,5 E):

1 ½ sadež	(180 -225 g)	jabolko, pomaranča, breskev, hruška
1 manjši sadež	(105 g)	banana
18 plodov	(150 g)	češnje
3 sadeže	(210 g)	kivi
4 ½ sadeže	(165 g)	marelica
3 sadeže	(150 g)	slive
1 ½ lončka	(180 g)	jagode, borovnice, maline, višnje
1 ½ rezine	(180 g)	melona, lubenica
3 sadeže	(150 g)	figa sveža
1 ½ lončka	(150 g)	grozdje
1 ½ sadeža	(270 g)	pomaranča
3 sadeži	(225 g)	mandarina
2 skodelici	(670 g)	rdeči ribez
9 krhlejev	(38 g)	jabolčni krhliji
¾ kozarca	(2 dl)	100 % sadnega soka

Primer:

2 E škrobnega /ogljikohidratnega živila: ½ skodelice (40 g) muslijev
 1 E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav: 1 lonček (200 g) naravnega jogurta (1,3 – 1,6 % m.m.)
 1 E maščobno živilo: 5 polovičk (8 g) orehovi jedrc
 1,5 E sadja: 1 ½ lončka (180 g) malin

2. DOPOLDANSKA MALICA (1500kcal/dan) \approx 12,5 % dnevnega energijskega vnosa
1 E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav+ 1 E sadja + 1 E maščobnega živila

mleko, mlečni izdelki ali zamenjave (1 E) :

1 skodelica	(2 dl)	delno posneto mleko (1,6 % m.m.)
1 skodelica	(2 dl)	delno posneto čokoladno mleko (0,7 – 1,1 % m.m.)
1 skodelica	(2 dl)	žitna kava brez sladkorja pripravljena iz 2 dl delno posnetega mleka
1 skodelica	(2 dl)	sojino mleko
1 skodelica	(2 dl)	kozje mleko
1 lonček	(200 g)	naravni jogurt, kislo mleko, kefir (1,3 – 1,6 % m.m.)
1 lonček	(150 g)	delno posneti sadni jogurt (1,3 – 1,6 % m.m.)
½ lončka	(100 g)	sojin jogurt

sadje (1 E):

1 sadež	(120 -150 g)	jabolko, pomaranča, breskev, hruška
½ sadeža	(70 g)	banana
12 plodov	(100 g)	češnje
2 sadeža	(140 g)	kivi
3 sadeže	(110 g)	marelica
2 sadeža	(100 g)	slive
1 lonček	(120 g)	jagode, borovnice, maline, višnje
1 rezina	(120 g)	melona, lubenica
2 sadeža	(100 g)	figa sveža
1 lonček	(100 g)	grozdje
1 sadež	(180 g)	pomaranča
2 sadeža	(150 g)	mandarina
1 skodelica	(300 g)	rdeči ribez
6 krljev	(25 g)	jabolčni krlji
½ kozarca	(1,5 dl)	100 % sadnega soka

maščobno živilo (1 E):

1 velika žlica	(10 g)	lešniki, mandlji ¹
5 polovičk	(8 g)	orehova jedrca ¹
6 srednje velikih	(40 g)	zelene olive ¹
½ velike žlice	(8 g)	namaz tahini ²
1 čajna žlička	(8 g)	sezamovo seme ²
1 velika žlica	(15 g)	pašteta ³
2 veliki žlici	(25 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
1 velika žlica	(15 g)	kremni sir ³
1 velika žlica	(20 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
1 velika žlica	(20 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
1 čajna žlička	(6 g)	mehka margarina ²
2 čajni žlički	(12 g)	margarina z manj maščob ²
1 čajna žlička	(6 g)	maslo ³
1 čajna žlička	(5 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
1 čajna žlička	(5 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2 (omega-6)}
1 čajna žlička	(5 g)	laneno olje ^{2 (omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat nenasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

Primer:

1 E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav: 1 lonček (200 g) kefirja (1,3 – 1,6 % m.m.)

1 E sadja $\frac{1}{2}$ sadeža (70 g) banane

1 E maščobnega živila 1 velika žlica (10 g) lešnikov

Nasvet: Po želji lahko zamenjate dopoldansko in popoldansko malico ter živila med seboj.**3. KOSILO(1500kcal/dan) \approx 37,5 % dnevnega energijskega vnosa****4 E škrobnega / ogljikohidratnega živila + 2,5 E maščobnega živila + 2 E zelenjave + 1 E mesa ali zamenjav za meso****škroбно živilo / ogljikohidratno živilo (4 E):**

2 kosa	(120 g)	polnozrnati, beli, koruzni,ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
2 mali	(120 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
1 skodelica	(80 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
4 kosi	(80 g)	toast
12 kosov	(80 g)	prepečenec
4 velike žlice	(80 g)	moka (bela, črna, polnozrnata, ržena, koruzna,...)
4 velike žlice**	(80 g)	testenine (polnozrnate, sojine, ajdove, jajčne, graham,...)*
4 velike žlice**	(80 g)	riž (rjavi - neoluščen riž, basmati riž,...)*
4 velike žlice**	(80 g)	ajdova kaša*
4 velike žlice**	(80 g)	ajdova moka (žganci)*
4 velike žlice**	(80 g)	koruzni zдроб (polenta)*
4 velike žlice**	(80 g)	prosena kaša*
4 velike žlice**	(80 g)	pšenični zдроб*
4 velike žlice**	(80 g)	ješprenj*
4 srednje veliki	(320 g)	krompir

*suha teža oziroma mera surovega živila

**1 velika žlica surovega živila je približno enaka 2 velikima žlicama kuhanega živila

maščobno živilo (2,5 E):

2 $\frac{1}{2}$ veliki žlici	(25 g)	lešniki, mandlji ¹
12 polovičk	(20 g)	orehova jedrca ¹
15 srednje velikih	(100 g)	zelene olive ¹
1 $\frac{1}{2}$ velike žlice	(20 g)	namaz tahini ²
2 $\frac{1}{2}$ čajna žlička	(20 g)	sezamovo seme ²
2 $\frac{1}{2}$ velika žlica	(38 g)	pašteta ³
5 velikih žlic	(63 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
2 $\frac{1}{2}$ veliki žlici	(38 g)	kremni sir ³
2 $\frac{1}{2}$ veliki žlici	(50 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
2 $\frac{1}{2}$ veliki žlici	(50 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
2 $\frac{1}{2}$ čajni žlički	(15 g)	mehka margarina ²
5 čajnih žličk	(30 g)	margarina z manj maščob ²
2 $\frac{1}{2}$ čajni žlički	(15 g)	maslo ³
2 $\frac{1}{2}$ čajni žlički	(13 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
2 $\frac{1}{2}$ čajni žlički	(13 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2 (omega-6)}
2 $\frac{1}{2}$ čajni žlički	(13 g)	laneno olje ^{2 (omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat nenasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

zelenjava (2 E):

4 lončki	(200 g)	blitva*
2 lončka	(200 g)	brokoli*
2 lončka	(200 g)	brstični ohrovt*
1 ½ srednje velika	(300 g)	bučka*
3 lončki	(200 g)	cvetača*
2 manjši	(200 g)	čebula*
1 skleda	(200 g)	solata*
½ lončka	(80 g)	grah*
1 srednje velik	(300 g)	jajčevce (melancana)*
2 lončka	(200 g)	kisla repa*
2 lončka	(200 g)	kislo zelje*
1 velika skleda	(400 g)	kitajsko zelje*
2 lončka	(200 g)	kolerabica*
2 velika korena	(200 g)	korenje*
12 stebelc	(200 g)	mlada čebulica*
1 lonček	(200 g)	ohrovt*
4 plodove	(300 g)	paprika*
4 manjše	(300 g)	paradižnik*
2 lončka	(200 g)	por*
1 velika skleda	(400 g)	radič, regrat*
2 manjši	(200 g)	rdeča pesa*
2 manjša gomolja	(200 g)	rumena koleraba*
2 lončka	(200 g)	stročji fižol*
8 lončkov	(400 g)	špinača*
3 lončki	(200 g)	sveže zelje*
2 lončka	(200 g)	sveže gobe*

*suha teža oziroma mera surovega živila

meso in zamenjave (1 E):

½ manjšega zrezka	(35 g)	goveji, puranji, piščančji zrezek
½ manjšega kosa	(35 g)	purana ali piščanca brez kosti in kože
½ manjšega zrezka	(35 g)	kunec
½ para	(45 g)	hrenovka z manj maščobe
1 ½ rezine	(40 g)	kuhan, pečen pršut brez vidne maščobe
2-3 rezine	(40 g)	puranja, svinjska pusta šunka
2-3 rezine	(40 g)	piščančje prsi v ovitku
½ manjše	(40 g)	morska ali sladkovodna riba
½ lončka	(40 g)	lignji
½ koščka	(17 g)	tunina v olju (odlito in odtečeno olje)
½ male konzerve	(40 g)	tunina v lastnem soku (brez naliva)
½ manjšega kosa	(45 g)	sojin sir (tofu)
1 manjše	(50 g)	jajce
3 žlice	(50 g)	pusta skuta (do 10 % m.m.)
¼ rezine	(12 g)	sir
½ kosa	(25 g)	sojin polpet
1 ½ velike žlice	(25 g)	čičerika*
1 ½ velike žlice	(25 g)	fižol*
1 velika žlica	(25 g)	leča*
1 ½ velike žlice	(25 g)	grah (suhi)*

*suha teža oziroma mera surovega živila

Primer:

4 E škrobnega /ogljikohidratnega živila:	4 srednje veliki (320 g) krompirji
2,5 E maščobnega živila:	2 ½ čajni žlički (13 g) olivnega olja
2 E zelenjava:	4 lončki (200 g) blitve
1 E mesa ali zamenjav za meso	1 manjše (50 g) jajce

4. POPOLDANSKA MALICA (1500kcal/dan) ≈ 12,5 % dnevnega energijskega vnosa
2 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo + 1 E maščobnega živila

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (2 E):

1 kos	(60 g)	polnozrnati, beli, koruzni,ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
1 mala	(60 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
½ skodelice	(40 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
2 kosa	(40 g)	toast
6 kosov	(40 g)	prepečenec
1 kos	(35 g)	sadno-žitna ploščica
1 velika žlica	(20 g)	med
1 ½ velika žlica	(30 g)	marmelada, džem

maščobno živilo (1 E):

1 velika žlica	(10 g)	lešniki, mandlji ¹
5 polovičk	(8 g)	orehova jedrca ¹
6 srednje velikih	(40 g)	zelene olive ¹
½ velike žlice	(8 g)	namaz tahini ²
1 čajna žlička	(8 g)	sezamovo seme ²
1 velika žlica	(15 g)	pašteta ³
2 veliki žlici	(25 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
1 velika žlica	(15 g)	kremni sir ³
1 velika žlica	(20 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
1 velika žlica	(20 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
1 čajna žlička	(6 g)	mehka margarina ²
2 čajni žlički	(12 g)	margarina z manj maščob ²
1 čajna žlička	(6 g)	maslo ³
1 čajna žlička	(5 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
1 čajna žlička	(5 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2 (omega-6)}
1 čajna žlička	(5 g)	laneno olje ^{2 (omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat neneasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

Primer:

2 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo:	2 kosa (40 g) toasta
1 E maščobnega živila:	1 velika žlica (15 g) kremnega sira

Nasvet: Po želji lahko zamenjate dopoldansko in popoldansko malico ter živila med seboj.



5. VEČERJA (1500kcal/dan) \approx 17,5 % dnevnega energijskega vnosa
1,5 E mesa ali zamenjav za meso + 1 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo + 2,5 E
maščobnega živila + 1,5 E zelenjave

meso in zamenjave (1,5 E):

$\frac{3}{4}$ manjšega zrezka	(53 g)	goveji, puranji, piščančji zrezek
$\frac{3}{4}$ manjšega kosa	(53 g)	purana ali piščanca brez kosti in kože
$\frac{3}{4}$ manjšega zrezka	(53 g)	kunec
$\frac{3}{4}$ para	(68 g)	hrenovka z manj maščobe
3 rezine	(60 g)	kuhan, pečen pršut brez vidne maščobe
3-4 rezine	(60 g)	puranja, svinjska pusta šunka
3-4 rezine	(60 g)	piščančje prsi v ovitku
$\frac{3}{4}$ manjše	(60 g)	morska ali sladkovodna riba
$\frac{3}{4}$ lončka	(60 g)	lignji
$\frac{3}{4}$ koščka	(26 g)	tunina v olju (odlito in odtečeno olje)
$\frac{3}{4}$ male konzerve	(60 g)	tunina v lastnem soku (brez naliva)
$\frac{3}{4}$ manjšega kosa	(68 g)	sojin sir (tofu)
1 srednje veliko	(75 g)	jajce
4 $\frac{1}{2}$ žlice	(75 g)	pusta skuta (do 10 % m.m.)
$\frac{1}{2}$ manjše rezine	(18 g)	sir
$\frac{3}{4}$ kosa	(38 g)	sojin polpet
2 $\frac{1}{2}$ velike žlice	(38 g)	čičerika*
2 $\frac{1}{2}$ velike žlice	(38 g)	fižol*
1 $\frac{1}{2}$ velike žlice	(38 g)	leča*
2 $\frac{1}{2}$ velike žlice	(38 g)	grah (suhi)*

*suha teža oziroma mera surovega živila

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (1 E):

$\frac{1}{2}$ kosa	(30 g)	polnozrnati, beli, koruzni, ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
$\frac{1}{2}$ male	(30 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
$\frac{1}{4}$ skodelice	(20 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
1 kos	(20 g)	toast
3 kose	(20 g)	prepečenec
$\frac{1}{2}$ kosa	(18 g)	sadno-žitna ploščica
$\frac{1}{2}$ velike žlice	(10 g)	med
$\frac{3}{4}$ velike žlice	(15 g)	marmelada, džem
1 velika žlica	(20 g)	moka (bela, črna, polnozrnata, ržena, koruzna,...)
1 velika žlica**	(20 g)	testenine (polnozrnate, sojine, ajdove, jajčne, graham,...)*
1 velika žlica**	(20 g)	riž (rjavi - neoluščen riž, basmati riž,...)*
1 velika žlica**	(20 g)	ajdova kaša*
1 velika žlica***	(20 g)	ajdova moka (žganci)*
1 velika žlica**	(20 g)	koruzni zdrob (polenta)*
1 velika žlica**	(20 g)	prosena kaša*
1 velika žlica**	(20 g)	pšenični zdrob*
1 velika žlica**	(20 g)	ješprenj*
1 srednje velik	(80 g)	krompir

*suha teža oziroma mera surovega živila

**1 velika žlica surovega živila je približno enaka 2 velikima žlicama kuhanega živila



maščobno živilo (2,5 E):

2 ½ veliki žlici	(25 g)	lešniki, mandlji ¹
12 polovičk	(20 g)	orehova jedrca ¹
15 srednje velikih	(100 g)	zelene olive ¹
1 ½ velike žlice	(20 g)	namaz tahini ²
2 ½ čajna žlička	(20 g)	sezamovo seme ²
2 ½ velika žlica	(38 g)	pašteta ³
5 velikih žlic	(63 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
2 ½ veliki žlici	(38 g)	kremni sir ³
2 ½ veliki žlici	(50 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
2 ½ veliki žlici	(50 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
2 ½ čajni žlički	(15 g)	mehka margarina ²
5 čajnih žličk	(30 g)	margarina z manj maščob ²
2 ½ čajni žlički	(15 g)	maslo ³
2 ½ čajni žlički	(13 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
2 ½ čajni žlički	(13 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2(omega-6)}
2 ½ čajni žlički	(13 g)	laneno olje ^{2(omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat neneasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

zelenjava (1,5 E):

3 lončke	(150 g)	blitva*
1 ½ lončka	(150 g)	brokoli*
1 ½ lončka	(150 g)	brstični ohrovt*
1 ½ manjše	(225 g)	bučka*
2 ½ lončka	(150 g)	cvetača*
1 ½ manjše	(150 g)	čebula*
1 ½ sklede	(150 g)	solata*
½ lončka	(60 g)	grah*
1 ½ manjšega	(225 g)	jajčevce (melancana)*
1 ½ lončka	(150 g)	kisla repa*
1 ½ lončka	(150 g)	kislo zelje*
1 ½ sklede	(300 g)	kitajsko zelje*
1 ½ lončka	(150 g)	kolerabica*
1 ½ velikega korena	(150 g)	korenje*
9 stebelc	(150 g)	mlada čebulica*
¾ lončka	(150 g)	ohrovt*
3 plodove	(225 g)	paprika*
3 manjše	(225 g)	paradižnik*
1 ½ lončka	(300 g)	por*
1 ½ skleda	(300 g)	radič, regrat*
1 ½ manjše	(150 g)	rdeča pesa*
1 ½ manjšega gomolja	(150 g)	rumena koleraba*
1 ½ lončka	(150 g)	stročji fižol*
6 lončkov	(300 g)	špinača*
2 ½ lončka	(150 g)	sveže zelje*
2 ½ lončka	(150 g)	sveže gobe*

*suha teža oziroma mera surovega živila

Primer:

1,5 E mesa ali zamenjav za meso:	$\frac{3}{4}$ manjšega (53 g) govejega zrezka
1 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo:	2 veliki žlici (50 g) <u>kuhane</u> ajdove kaše
2,5 E maščobnega živila:	2 $\frac{1}{2}$ čajni žlički (13 g) olja za pripravo jedi in solate
1,5 E zelenjave:	1 skleda (100 g) solate + $\frac{3}{4}$ lončka (50 g) svežih gobic

Uravnotežena prehrana 1800 kcal /dan (7560 kJ/dan)
ZAJTRK + DOP. MALICA + KOSILO + POP. MALICA + VEČERJA

1. ZAJTRK (1800kcal/dan) \approx 20 % dnevnega energijskega vnosa
škrobno živilo (2 E) + 1,5 E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav + 2 E maščobnega živila +
sadje (1 E)

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (2 E):

1 kos	(60 g)	polnozrnat, beli, koruzni, ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
1 mala	(60 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
$\frac{1}{2}$ skodelice	(40 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
2 kosa	(40 g)	toast
6 kosov	(40 g)	prepečenec
1 kos	(35 g)	sadno-žitna ploščica
1 velika žlica	(20 g)	med
1 $\frac{1}{2}$ velika žlica	(30 g)	marmelada, džem

mleko, mlečni izdelki ali zamenjave (1,5 E) :

1 $\frac{1}{2}$ skodelice	(3 dl)	delno posneto mleko (1,6 % m.m.)
1 $\frac{1}{2}$ skodelice	(3 dl)	delno posneto čokoladno mleko (0,7 – 1,1 % m.m.)
1 $\frac{1}{2}$ skodelice	(3 dl)	žitna kava brez sladkorja pripravljena iz 2 dl delno posnetega mleka
1 $\frac{1}{2}$ skodelice	(3 dl)	sojino mleko
1 $\frac{1}{2}$ skodelice	(3 dl)	kozje mleko
1 $\frac{1}{2}$ lončka	(300 g)	naravni jogurt, kislo mleko, kefir (1,3 – 1,6 % m.m.)
1 $\frac{1}{2}$ lončka	(225 g)	delno posneti sadni jogurt (1,3 – 1,6 % m.m.)
$\frac{3}{4}$ lončka	(150 g)	sojin jogurt

maščobno živilo (2 E):

2 veliki žlici	(20 g)	lešniki, mandlji ¹
10 polovičk	(16 g)	orehova jedrca ¹
12 srednje velikih	(80 g)	zelene olive ¹
1 velika žlica	(16 g)	namaz tahini ²
2 čajni žlički	(16 g)	sezamovo seme ²
2 veliki žlici	(30 g)	pašteta ³
4 velike žlice	(50 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
2 veliki žlici	(30 g)	kremni sir ³
2 veliki žlici	(40 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
2 veliki žlici	(40 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
2 čajni žlički	(12 g)	mehka margarina ²
4 čajne žličke	(24 g)	margarina z manj maščob ²

2 čajni žlički	(12 g)	maslo ³
2 čajni žlički	(10 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
2 čajni žlički	(10 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ² (omega-6)
2 čajni žlički	(10g)	laneno olje ² (omega-3)

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat nenasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

sadje (1 E):

1 sadež	(120 -150 g)	jabolko, pomaranča, breskev, hruška
½ sadeža	(70 g)	banana
12 plodov	(100 g)	češnje
2 sadeža	(140 g)	kivi
3 sadeže	(110 g)	marelica
2 sadeža	(100 g)	slive
1 lonček	(120 g)	jagode, borovnice, maline, višnje
1 rezina	(120 g)	melona, lubenica
2 sadeža	(100 g)	figa sveža
1 lonček	(100 g)	grozdje
1 sadež	(180 g)	pomaranča
2 sadeža	(150 g)	mandarina
1 skodelica	(300 g)	rdeči ribez
6 krhlejev	(25 g)	jabolčni krhliji
½ kozarca	(1,5 dl)	100 % sadnega soka

Primer:

2 E škrobnega /ogljikohidratnega živila:	½ skodelice (40 g) muslijev
1,5 E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav:	1 ½ lončka (300 g) naravnega jogurta (1,3 – 1,6 % m.m.)
2 E maščobno živilo:	10 polovičk (16 g) orehovitih jedrc
1 E sadja:	1 lonček (120 g) malin

2. DOPOLDANSKA MALICA (1800kcal/dan) ≈ 12,5 % dnevnega energijskega vnosa **1 E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav + 1 E sadja + 1 E maščobnega živila**

mleko, mlečni izdelki ali zamenjave (1 E) :

1 skodelica	(2 dl)	delno posneto mleko (1,6 % m.m.)
1 skodelica	(2 dl)	delno posneto čokoladno mleko (0,7 – 1,1 % m.m.)
1 skodelica	(2 dl)	žitna kava brez sladkorja pripravljena iz 2 dl delno posnetega mleka
1 skodelica	(2 dl)	sojino mleko
1 skodelica	(2 dl)	kozje mleko
1 lonček	(200 g)	naravni jogurt, kislo mleko, kefir (1,3 – 1,6 % m.m.)
1 lonček	(150 g)	delno posneti sadni jogurt (1,3 – 1,6 % m.m.)
½ lončka	(100 g)	sojin jogurt

sadije (1 E):

1 sadež	(120 -150 g)	jabolko, pomaranča, breskev, hruška
½ sadeža	(70 g)	banana
12 plodov	(100 g)	češnje
2 sadeža	(140 g)	kivi
3 sadeže	(110 g)	marelica
2 sadeža	(100 g)	slive
1 lonček	(120 g)	jagode, borovnice, maline, višnje
1 rezina	(120 g)	melona, lubenica
2 sadeža	(100 g)	figa sveža
1 lonček	(100 g)	grozdje
1 sadež	(180 g)	pomaranča
2 sadeža	(150 g)	mandarina
1 skodelica	(300 g)	rdeči ribez
6 krhljev	(25 g)	jabolčni krhlji
½ kozarca	(1,5 dl)	100 % sadnega soka

maščobno živilo (1 E):

1 velika žlica	(10 g)	lešniki, mandlji ¹
5 polovičk	(8 g)	orehova jedrca ¹
6 srednje velikih	(40 g)	zelene olive ¹
½ velike žlice	(8 g)	namaz tahini ²
1 čajna žlička	(8 g)	sezamovo seme ²
1 velika žlica	(15 g)	pašteta ³
2 veliki žlici	(25 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
1 velika žlica	(15 g)	kremni sir ³
1 velika žlica	(20 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
1 velika žlica	(20 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
1 čajna žlička	(6 g)	mehka margarina ²
2 čajni žlički	(12 g)	margarina z manj maščob ²
1 čajna žlička	(6 g)	maslo ³
1 čajna žlička	(5 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
1 čajna žlička	(5 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2 (omega-6)}
1 čajna žlička	(5 g)	laneno olje ^{2 (omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat neneasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

Primer:

1E mleka, mlečnih izdelkov ali zamenjav:	1 lonček (200 g) kefirja (1,3 – 1,6 % m.m.)
1 E sadja	½ sadeža (70 g) banane
1 E maščobnega živila	1 velika žlica (10 g) lešnikov

Nasvet: Po želji lahko zamenjate dopoldansko in popoldansko malico ter živila med seboj.

3. KOSILO(1800kcal/dan) \approx 37,5 % dnevnega energijskega vnosa
4 E škrobnega / ogljikohidratnega živila + 2,5 E maščobnega živila + 2 E zelenjave + 1 E mesa
ali zamenjav za meso

škrobnno živilo / ogljikohidratno živilo (4 E):

2 kosa	(120 g)	polnozrnati, beli, koruzni,ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
2 mali	(120 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
1 skodelica	(80 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
4 kosi	(80 g)	toast
12 kosov	(80 g)	prepečenec
4 velike žlice	(80 g)	moka (bela, črna, polnozrnata, ržena, koruzna,...)
4 velike žlice**	(80 g)	testenine (polnozrnate, sojine, ajdove, jajčne, graham,...)*
4 velike žlice**	(80 g)	riž (rjavi - neoluščen riž, basmati riž,...)*
4 velike žlice**	(80 g)	ajdova kaša*
4 velike žlice**	(80 g)	ajdova moka (žganci)*
4 velike žlice**	(80 g)	koruzni zдроб (polenta)*
4 velike žlice**	(80 g)	prosena kaša*
4 velike žlice**	(80 g)	pšenični zдроб*
4 velike žlice**	(80 g)	ječmenj*
4 srednje veliki	(320 g)	krompir

*suha teža oziroma mera surovega živila

**1 velika žlica surovega živila je približno enaka 2 velikima žlicama kuhanega živila

maščobno živilo (2,5 E):

2 ½ veliki žlici	(25 g)	lešniki, mandlji ¹
12 polovičk	(20 g)	orehova jedrca ¹
15 srednje velikih	(100 g)	zelene olive ¹
1 ½ velike žlice	(20 g)	namaz tahini ²
2 ½ čajna žlička	(20 g)	sezamovo seme ²
2 ½ velika žlica	(38 g)	pašteta ³
5 velikih žlic	(63 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
2 ½ veliki žlici	(38 g)	kremni sir ³
2 ½ veliki žlici	(50 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
2 ½ veliki žlici	(50 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
2 ½ čajni žlički	(15 g)	mehka margarina ²
5 čajnih žličk	(30 g)	margarina z manj maščob ²
2 ½ čajni žlički	(15 g)	maslo ³
2 ½ čajni žlički	(13 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
2 ½ čajni žlički	(13 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2 (omega-6)}
2 ½ čajni žlički	(13 g)	laneno olje ^{2 (omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat neneasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

zelenjava (2 E):

4 lončki	(200 g)	blitva*
2 lončka	(200 g)	brokoli*
2 lončka	(200 g)	brstični ohrovt*
1 ½ srednje velika	(300 g)	bučka*



3 lončki	(200 g)	cvetača*
2 manjši	(200 g)	čebula*
1 skleda	(200 g)	solata*
½ lončka	(80 g)	grah*
1 srednje velik	(300 g)	jajčevce (melancana)*
2 lončka	(200 g)	kisla repa*
2 lončka	(200 g)	kislo zelje*
1 velika skleda	(400 g)	kitajsko zelje*
2 lončka,	(200 g)	kolerabica*
2 velika korena	(200 g)	korenje*
12 stebelc	(200 g)	mlada čebulica*
1 lonček	(200 g)	ohrovt*
4 plodove	(300 g)	paprika*
4 manjše	(300 g)	paradižnik*
2 lončka	(200 g)	por*
1 velika skleda	(400 g)	radič, regrat*
2 manjši	(200 g)	rdeča pesa*
2 manjša gomolja	(200 g)	rumena koleraba*
2 lončka	(200 g)	stročji fižol*
8 lončkov	(400 g)	špinača*
3 lončki	(200 g)	sveže zelje*
2 lončka	(200 g)	sveže gobe*

*suha teža oziroma mera surovega živila

meso in zamenjave (1 E):

½ manjšega zrezka	(35 g)	goveji, puranji, piščančji zrezek
½ manjšega kosa	(35 g)	purana ali piščanca brez kosti in kože
½ manjšega zrezka	(35 g)	kunec
½ para	(45 g)	hrenovka z manj maščobe
1 ½ rezine	(40 g)	kuhan, pečen pršut brez vidne maščobe
2-3 rezine	(40 g)	puranja, svinjska pusta šunka
2-3 rezine	(40 g)	piščančje prsi v ovitku
½ manjše	(40 g)	morska ali sladkovodna riba
½ lončka	(40 g)	lignji
½ koščka	(17 g)	tunina v olju (odlito in odtečeno olje)
½ male konzerve	(40 g)	tunina v lastnem soku (brez naliva)
½ manjšega kosa	(45 g)	sojin sir (tofu)
1 manjše	(50 g)	jajce
3 žlice	(50 g)	pusta skuta (do 10 % m.m.)
¼ rezine	(12 g)	sir
½ kosa	(25 g)	sojin polpet
1 ½ velike žlice	(25 g)	čičerika*
1 ½ velike žlice	(25 g)	fižol*
1 velika žlica	(25 g)	leča*
1 ½ velike žlice	(25 g)	grah (suhi)*

*suha teža oziroma mera surovega živila

Primer:

4 E škrobnega /ogljikohidratnega živila:	4 srednje veliki (320 g) krompirji
2,5 E maščobnega živila:	2 ½ čajni žlički (13 g) olivnega olja
2 E zelenjava:	4 lončki (200 g) blitve
1 E mesa ali zamenjav za meso	1 manjše (50 g) jajce

4. POPOLDANSKA MALICA (1800kcal/dan) ≈ 12,5 % dnevnega energijskega vnosa
2 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo + 1 E maščobnega živila + 1 E sadja

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (2 E):

1 kos	(60 g)	polnozrnat, beli, koruzni,ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
1 mala	(60 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
½ skodelice	(40 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
2 kosa	(40 g)	toast
6 kosov	(40 g)	prepečenec
1 kos	(35 g)	sadno-žitna ploščica
1 velika žlica	(20 g)	med
1 ½ velika žlica	(30 g)	marmelada, džem

maščobno živilo (1 E):

1 velika žlica	(10 g)	lešniki, mandlji ¹
5 polovičk	(8 g)	orehova jedrca ¹
6 srednje velikih	(40 g)	zelene olive ¹
½ velike žlice	(8 g)	namaz tahini ²
1 čajna žlička	(8 g)	sezamovo seme ²
1 velika žlica	(15 g)	pašteta ³
2 veliki žlici	(25 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
1 velika žlica	(15 g)	kremni sir ³
1 velika žlica	(20 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
1 velika žlica	(20 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
1 čajna žlička	(6 g)	mehka margarina ²
2 čajni žlički	(12 g)	margarina z manj maščob ²
1 čajna žlička	(6 g)	maslo ³
1 čajna žlička	(5 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
1 čajna žlička	(5 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2 (omega-6)}
1 čajna žlička	(5 g)	laneno olje ^{2 (omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat neneasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

sadije (1 E):

1 sadež	(120 -150 g)	jabolko, pomaranča, breskev, hruška
½ sadeža	(70 g)	banana
12 plodov	(100 g)	češnje
2 sadeža	(140 g)	kivi
3 sadeže	(110 g)	marelica
2 sadeža	(100 g)	slive
1 lonček	(120 g)	jagode, borovnice, maline, višnje
1 rezina	(120 g)	melona, lubenica
2 sadeža	(100 g)	figa sveža

1 lonček	(100 g)	grozdje
1 sadež	(180 g)	pomaranča
2 sadeža	(150 g)	mandarina
1 skodelica	(300 g)	rdeči ribez
6 krhlejev	(25 g)	jabolčni krhliji
½ kozarca	(1,5 dl)	100 % sadnega soka

Primer:

2 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo:	2 kosa (40 g) toasta
1 E maščobnega živila:	1 velika žlica (15 g) kremnega sira
1 E sadja	2 sadeža (140 g) kivija

Nasvet: Po želji lahko zamenjate dopoldansko in popoldansko malico ter živila med seboj.

5. VEČERJA (1800kcal/dan) \approx 17,5 % dnevnega energijskega vnosa
2 E mesa ali zamenjav za meso + 2 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo + 2,5 E
maščobnega živila + 2 E zelenjave

meso in zamenjave (2 E):

1 manjši zrezek	(70 g)	goveji, puranji, piščančji zrezek
1 manjši kos	(70 g)	purana ali piščanca brez kosti in kože
1 manjši zrezek	(70 g)	kunec
1 par	(90 g)	hrenovka z manj maščobe
3 rezine	(80 g)	kuhan, pečen pršut brez vidne maščobe
4-6 rezin	(80 g)	puranja, svinjska pusta šunka
4-6 rezin	(80 g)	piščančje prsi v ovitku
1 manjša	(80 g)	morska ali sladkovodna riba
1 lonček	(80 g)	lignji
1 košček	(35 g)	tunina v olju (odlito in odtečeno olje)
1 mala konzerva	(80 g)	tunina v lastnem soku (brez naliva)
1 manjši kos	(90 g)	sojin sir (tofu)
2 manjši	(100 g)	jajce
6 žlic	(100 g)	pusta skuta (do 10 % m.m.)
½ rezine	(25 g)	sir
1 kos	(50 g)	sojin polpet
3 velike žlice	(50 g)	čičerika*
3 velike žlice	(50 g)	fižol*
2 veliki žlici	(50 g)	leča*
3 velike žlice	(50 g)	grah (suhi)*

*suha teža oziroma mera surovega živila

škrobno živilo / ogljikohidratno živilo (2 E):

1 kos	(60 g)	polnozrnati, beli, koruzni, ovseni, črni, mešani, ržen... kruh
1 mala	(60 g)	žemlja, makovka, sirova štručka, kajzerica
½ skodelice	(40 g)	musli, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči
2 kosa	(40 g)	toast
6 kosov	(40 g)	prepečenec
1 kos	(35 g)	sadno-žitna ploščica
1 velika žlica	(20 g)	med



1 ½ velike žlice	(30 g)	marmelada, džem
2 veliki žlici	(40 g)	moka (bela, črna, polnozrnata, ržena, koruzna,...)
2 veliki žlici**	(40 g)	testenine (polnozrnate, sojine, ajdove, jajčne, graham,...)*
2 veliki žlici**	(40 g)	riž (rjavi - neoluščen riž, basmati riž,...)*
2 veliki žlici**	(40 g)	ajdova kaša*
2 veliki žlici**	(40 g)	ajdova moka (žganci)*
2 veliki žlici**	(40 g)	koruzni zdrob (polenta)*
2 veliki žlici**	(40 g)	prosena kaša*
2 veliki žlici**	(40 g)	pšenični zdrob*
2 veliki žlici**	(40 g)	ješprenj*
2 srednje velika	(160 g)	krompir

*suha teža oziroma mera surovega živila

**1 velika žlica surovega živila je približno enaka 2 velikima žlicama kuhanega živila

maščobno živilo (2,5 E):

2 ½ veliki žlici	(25 g)	lešniki, mandlji ¹
12 polovičk	(20 g)	orehova jedrca ¹
15 srednje velikih	(100 g)	zelene olive ¹
1 ½ velike žlice	(20 g)	namaz tahini ²
2 ½ čajna žlička	(20 g)	sezamovo seme ²
2 ½ velika žlica	(38 g)	pašteta ³
5 velikih žlic	(63 g)	kisla smetana (20 % m.m.) ³
2 ½ veliki žlici	(38 g)	kremni sir ³
2 ½ veliki žlici	(50 g)	mlečni namaz z manj maščobe ³
2 ½ veliki žlici	(50 g)	sojin rastlinski namaz ^{2(omega-6)}
2 ½ čajni žlički	(15 g)	mehka margarina ²
5 čajnih žličk	(30 g)	margarina z manj maščob ²
2 ½ čajni žlički	(15 g)	maslo ³
2 ½ čajni žlički	(13 g)	olivno, repično, arašidovo olje ¹
2 ½ čajni žlički	(13 g)	koruzno, sončnično, sojino, mešano jedilno olje ^{2 (omega-6)}
2 ½ čajni žlički	(13 g)	laneno olje ^{2 (omega-3)}

¹vsebujejo pretežno enkrat nenasičene maščobne kisline; ²vsebujejo pretežno večkrat neneasičene maščobne kisline (omega-6 ali omega-3); ³vsebujejo pretežno nasičene maščobne kisline

zelenjava (2 E):

4 lončki	(200 g)	blitva*
2 lončka	(200 g)	brokoli*
2 lončka	(200 g)	brstični ohrovt*
1 ½ srednje velika	(300 g)	bučka*
3 lončki	(200 g)	cvetača*
2 manjši	(200 g)	čebula*
1 skleda	(200 g)	solata*
½ lončka	(80 g)	grah*
1 srednje velik	(300 g)	jajčevcevec (melancana)*
2 lončka	(200 g)	kisla repa*
2 lončka	(200 g)	kislo zelje*
1 velika skleda	(400 g)	kitajsko zelje*
2 lončka,	(200 g)	kolerabica*
2 velika korena	(200 g)	korenje*
12 stebelc	(200 g)	mlada čebulica*



1 lonček	(200 g)	ohrovt*
4 plodove	(300 g)	paprika*
4 manjše	(300 g)	paradižnik*
2 lončka	(200 g)	por*
1 velika skleda	(400 g)	radič, regrat*
2 manjši	(200 g)	rdeča pesa*
2 manjša gomolja	(200 g)	rumena koleraba*
2 lončka	(200 g)	stročji fižol*
8 lončkov	(400 g)	špinača*
3 lončki	(200 g)	sveže zelje*
2 lončka	(200 g)	sveže gobe*

*suha teža oziroma mera surovega živila

Primer:

2 E mesa ali zamenjav za meso:	1 manjši (70 g) goveji zrezek
2 E škrobno živilo / ogljikohidratno živilo:	4 velike žlice (100 g) <u>kuhane</u> ajdove kaše
2,5 E maščobnega živila:	2 ½ čajni žlički (13 g) olja za pripravo jedi in solate
2 E zelenjave:	1 skleda (100 g) solate + 1 lonček (100 g) svežih gobic