



# Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu

Andreja Širca Čampa,  
univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarka

Jože Lavrinec,  
VMT, bolnišnični dietetik

Ko potrebujem  
vodnika,  
izberem tistega,  
ki mu zaupam.

Merilnik CONTOUR®NEXT  
omogoča izredno točne  
meritve glukoze v krvi.

Edinstvena funkcija pametnih  
lučk smartLIGHT® pa prikaže  
ali je izmerjena vrednost nad,  
pod ali v ciljnem območju.



VISOKA  
VREDNOST

V CILJNEM  
OBMOČJU

NIZKA  
VREDNOST

# Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu

Andreja Širca Čampa,  
univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarka

Jože Lavrinec,  
VMT, bolnišnični dietetik

**Založil:**  
Zaloker & Zaloker d.o.o.  
Ljubljana, marec 2025  
16. izdaja

**Avtor:**  
Andreja Širca Čampa  
Jože Lavrinec

**Tisk:**  
Kara d.o.o.  
Naklada: 500 izvodov

Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilih so sestavni del knjižice Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni, Štetje ogljikovih hidratov, avtorjev Andreje Širca Čampa, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarke in Jožeta Lavrinca, VMT, bolnišničnega dietetika.

## VSEBINA

|                                                             |               |
|-------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>TABELE ZA IZRAČUNAVANJE OGLJIKOVIH HIDRATOV V ŽIVILU</b> | <b>9</b>      |
| KRUH                                                        | 10            |
| ŽITARICE                                                    | 11            |
| TESTENINE IN RIŽ                                            | 13            |
| KROMPIR                                                     | 14            |
| MLEKO IN MLEČNI IZDELKI                                     | 15            |
| SADJE                                                       | 16            |
| OREŠČKI                                                     | 18            |
| ZELENJAVA IN STROČNICE                                      | 19            |
| GOTOVE JEDI PRIPRAVLJENE PO TRADICIONALNI RECEPTURI         | 22            |
| JUHE                                                        | 23            |
| MESNE JEDI                                                  | 23            |
| ZELENJAVNE JEDI IN SOLATE                                   | 23            |
| PECIVO                                                      | 25            |
| TORTE IN PIŠKOTI                                            | 25            |
| SLADKOR, MED, ČOKOLADA, SLADOLED                            | 25            |
| BREZGLUTENSKI IZDELKI                                       | 28            |
| PIJAČE                                                      | 30            |
| BREZALKOHOLNE PIJAČE                                        | 30            |
| ALKOHOLNE PIJAČE                                            | 30            |
| <br><b>TABELE ZA IZRAČUNAVANJE BELJAKOVIN V ŽIVILU</b>      | <br><b>33</b> |
| <b>BELJAKOVINSKA ŽIVILA TAG METODA ŠTETJA BELJAKOVIN</b>    | <b>35</b>     |
| JAJCE                                                       | 35            |
| MESO                                                        | 35            |
| RIBE                                                        | 35            |
| MLEČNI IZDELKI                                              | 35            |
| STROČNICE                                                   | 36            |
| GOTOVE JEDI                                                 | 36            |

## TABELE ZA IZRAČUNAVANJE OGLJIKOVIH HIDRATOV V ŽIVILU

### LEGENDA



živilo



tehtana količina



OH v gramih



domača mera

**B**

beljakovine

**M**

maščobe

\*

upošteva beljakovine

## KRUH

|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Kruh ajdov                                                                      | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ kosa                                                                            |
| Kruh crispy kruhki                                                              | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 4 kosi                                                                            |
| Kruh francoska štruca                                                           | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | ⅓ štruce                                                                          |
| Kruh koruzni, pirin, ržen                                                       | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ kosa                                                                            |
| Kruh pšenični beli                                                              | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ kosa                                                                            |
| Kruh pšenični beli za toast                                                     | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | 1 kos                                                                             |
| Kruh pšenični črni                                                              | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ kosa                                                                            |
| Kruh pšenični polbeli                                                           | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ kosa                                                                            |
| Kruh pšenični polnozrnat                                                        | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ kosa                                                                            |
| Kruh pumpernickel                                                               | 40 g                                                                              | 15 g                                                                              | 1 kos                                                                             |
| Kruhove drobtine                                                                | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 1 žlica                                                                           |
| Fokača (foccacia)                                                               | 110 g                                                                             | 42 g                                                                              |                                                                                   |
| Palčke grisini (Žito)                                                           | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 2 kosa (19 cm × 2 cm)                                                             |
| Palčke slane                                                                    | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 1 pest                                                                            |
| Prepečenec                                                                      | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 2 kosa                                                                            |
| Presta (slana prestica)                                                         | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 1 pest                                                                            |
| Presta slana                                                                    | 50 g                                                                              | 35 g                                                                              | 1 kos                                                                             |
| Pica klasična (sir, šunka gobe)                                                 | 250 g                                                                             | 100 g                                                                             | 1/2 male                                                                          |
| Tortilja koruzna                                                                | 50 g                                                                              | 25 g                                                                              | (1) ø 18 cm                                                                       |
| Tortilja pšenična                                                               | 50 g                                                                              | 25 g                                                                              | (1) ø 18 cm                                                                       |
| Zlate kroglice, krutoni                                                         | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              |                                                                                   |
| Žemlja bela                                                                     | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ male ali 1 mini                                                                 |
| Žemlja polnozrnatata                                                            | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ male ali 1 mini                                                                 |

## ŽITARICE

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Ajdovi štruklji z orehi                                                           | 45 g                                                                                | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Ajdovi žganci                                                                     | 90 g                                                                                | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Bulgur, kuhan (razmerje 1:3)                                                      | 75 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Bulgur, surov                                                                     | 25 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 žlici                                                                             |
| Cesarski praženec                                                                 | 100 g                                                                               | 25 g                                                                                |                                                                                     |
| Ječmenova kaša z gobami                                                           | 100 g                                                                               | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Kamut, kuhan                                                                      | 60 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Kamut, surov                                                                      | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 žlici                                                                             |
| Kaša ajdova, kuhana                                                               | 60 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Kaša ajdova, surova                                                               | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                | 1 žlica                                                                             |
| Kaša prosena, kuhana (razmerje 1:2)                                               | 45 g                                                                                | 15 g                                                                                | 3 žlice                                                                             |
| Kaša prosena, surova                                                              | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 žlici                                                                             |
| Kruhov cmok                                                                       | 70 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ kosa                                                                              |
| Koruzni kosmiči, brez sladkorja                                                   | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |
| Koruzno zrno – pokovka za kokice                                                  | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 žlici                                                                             |
| Kosmiči ovseni                                                                    | 25 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 žlici                                                                             |
| Kosmiči pšenični polnozrnatni                                                     | 25 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 žlici                                                                             |
| Kosmiči rženi                                                                     | 25 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 žlici                                                                             |
| Kuskus, kuhan (razmerje 1:1)                                                      | 80 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Kuskus, surov                                                                     | 45 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 žlici                                                                             |
| Kvinoja, kuhana                                                                   | 65 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Mlečna polenta, brez sladkorja                                                    | 100 ml                                                                              | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Mlečni močnik, koruzni                                                            | 150 ml                                                                              | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |

|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Mlečni močnik, pšenični                                                         | 150 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ¾ skodelice                                                                       |
| Mlečni riž, brez sladkorja                                                      | 100 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ½ skodelice                                                                       |
| Mlečni zdrob, brez sladkorja                                                    | 100 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ½ skodelice                                                                       |
| Moka pšenična bela, tip 450                                                     | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 1 žlica                                                                           |
| Moka riževa                                                                     | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 2 žlici                                                                           |
| Moka ržena, tip 1150                                                            | 25 g                                                                              | 15 g                                                                              | 1 žlica                                                                           |
| Müsliji s sadjem                                                                | 25 g                                                                              | 15 g                                                                              | 2 žlici                                                                           |
| Palačinke                                                                       | 60 g                                                                              | 15 g                                                                              | Ø 21cm                                                                            |
| Pšenični otrobi                                                                 | 40 g                                                                              | 15 g                                                                              | 2 žlici                                                                           |
| Pšenični škrob                                                                  | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 1 žlica                                                                           |
| Rižev napitek                                                                   | 120 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ¾ skodelice                                                                       |
| Rižev narastek, brez sladkorja                                                  | 100 g                                                                             | 15 g                                                                              | 5 cm × 5 cm                                                                       |
| Skutni štrklji slani*                                                           | 150 g                                                                             | 75 g                                                                              | 1 kos                                                                             |
| Skutni svaljki njoki*                                                           | 55 g                                                                              | 25 g                                                                              |                                                                                   |
| Zdrob ječmenov, surov                                                           | 25 g                                                                              | 15 g                                                                              | 2 žlici                                                                           |
| Zdrob koruzni – polenta, kuhana                                                 | 80 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ skodelice                                                                       |
| Zdrob koruzni – polenta, surova                                                 | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 2 žlici                                                                           |
| Zdrob pšenični, kuhan                                                           | 80 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ skodelice                                                                       |
| Zdrob pšenični, surov                                                           | 25 g                                                                              | 15 g                                                                              | 2 žlici                                                                           |
| Zdrobovi cmoki*                                                                 | 70 g                                                                              | 15 g                                                                              |                                                                                   |

## TESTENINE IN RIŽ

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Riž delno poliran, kuhan                                                          | 80 g                                                                                | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |
| Riž kitajski kuhan, zlepljen                                                      | 60 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Riž neoluščen, kuhan                                                              | 45 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Riž parboiled, kuhan                                                              | 60 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Riž parboiled, surov                                                              | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                | 1 žlica                                                                             |
| Rižota paella                                                                     | 120 g                                                                               | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |
| Rižota z mesom                                                                    | 150 g                                                                               | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |
| Rižota z morskimi sadeži                                                          | 75 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Rižota zelenjavna                                                                 | 75 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Testenine navadne, kuhane                                                         | 60 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Testenine navadne, surove                                                         | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine polnozrnate, kuhane                                                     | 60 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Testenine polnozrnate, surove                                                     | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine jajčne, kuhane                                                          | 60 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Testenine jajčne, surove                                                          | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine bolonjske (bolognese)                                                   | 110 g                                                                               | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |
| Testenine karbonara (carbonara)                                                   | 80 g                                                                                | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |
| Testenine »paradižnikova omaka«                                                   | 100 g                                                                               | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |
| Testenine – ravioli mesni kuhani                                                  | 60 g                                                                                | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine – ravioli, sirovi kuhani                                                | 60 g                                                                                | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine – ravioli s paradižnikovo omako                                         | 150 g                                                                               | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine – tortellini mesni, kuhani                                              | 50 g                                                                                | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |
| Testenine – tortellini sirovi, kuhani                                             | 50 g                                                                                | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |

## KROMPIR

|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Krompir neolupljen, kuhan                                                       | 120 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 srednje velik                                                                   |
| Krompir neolupljen, surov                                                       | 120 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 srednje velik                                                                   |
| Krompir ocvrt (pomfrit)                                                         | 100 g                                                                             | 15 g                                                                              |                                                                                   |
| Krompir olupljen, kuhan                                                         | 100 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 srednje velik                                                                   |
| Krompir olupljen, svež                                                          | 100 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 srednje velik                                                                   |
| Krompir pečen z olupkom                                                         | 120 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 srednje velik                                                                   |
| Krompirjev pire                                                                 | 130 g                                                                             | 15 g                                                                              | ½ skodelice                                                                       |
| Krompirjev čips                                                                 | 90 g                                                                              | 15 g                                                                              | 12 – 18 kosov                                                                     |
| Krompirjeva solata z majonezo                                                   | 120 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 skodelica                                                                       |
| Krompirjeve palačinke                                                           | 90 g                                                                              | 45 g                                                                              | Ø 15 cm                                                                           |
| Krompirjev cmok s sadjem                                                        | 90 g                                                                              | 45 g                                                                              | 1 kos                                                                             |
| Krompirjev polpet                                                               | 90 g                                                                              | 45 g                                                                              | 1 srednje velik                                                                   |
| Krompirjevi svaljki, kuhani                                                     | 90 g                                                                              | 45 g                                                                              | 1 skodelica                                                                       |
| Krompirjevi svaljki, ocvrti                                                     | 90 g                                                                              | 45 g                                                                              | 2 – 3 kroketi                                                                     |
| Manioka/kasava                                                                  | 60 g                                                                              | 15 g                                                                              |                                                                                   |
| Sladki krompir (jam)                                                            | 55 g                                                                              | 15 g                                                                              |                                                                                   |
| Topinambur (pozor, veliko vlaknin!)                                             | 300 g                                                                             | 15 g                                                                              |                                                                                   |

## MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Jogurt navadni                                                                    | 200 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1 lonček                                                                            |
| Jogurt sojin navadni                                                              | 300 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1½ skodelice                                                                        |
| Jogurt sojin sadni                                                                | 150 ml                                                                              | 15 g                                                                                | ¾ lončka                                                                            |
| Kefir                                                                             | 200 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1 lonček                                                                            |
| Mleko kislo                                                                       | 200 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1 lonček                                                                            |
| Mleko kozje                                                                       | 200 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1 skodelica                                                                         |
| Mleko kravje                                                                      | 200 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1 skodelica                                                                         |
| Mleko sojino                                                                      | 250 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1 skodelica                                                                         |
| Pinjenec                                                                          | 400 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 2 skodelici                                                                         |
| Puding, instant pripravljen po recepturi                                          | 200 ml                                                                              | 42 g                                                                                | 1 skodelica                                                                         |
| Sirootka                                                                          | 250 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1 skodelica                                                                         |
| Skuta                                                                             | 150 g                                                                               | 15 g                                                                                | 1 skodelica                                                                         |
| Sladoled, mlečni diabetični                                                       | 100 ml                                                                              | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Sladoled, mlečni navadni                                                          | 100 ml                                                                              | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Sladoled sorbet                                                                   | 100 ml                                                                              | 30 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Žitna kava »Proja« z mlekom                                                       | 250 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1 skodelica                                                                         |
| Žitna kava »Ovomaltine« z mlekom                                                  | 250 ml                                                                              | 15 g                                                                                | 1½ skodelice                                                                        |
| Žitna kava instant »Bianca classic« prah                                          | 5 g                                                                                 | 4 g                                                                                 | 1 žlička                                                                            |



|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SVEŽE</b>                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| Ananas (olupljen)                                                               | 120 g                                                                             | 15 g                                                                              | ½ tanjše rezine                                                                   |
| Avokado ( <i>veliko maščobe</i> )                                               | 150 g                                                                             | 1 g                                                                               | ½ avokada                                                                         |
| Banana (olupljena)                                                              | 70 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ ploda                                                                           |
| Borovnice                                                                       | 200 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 skodelica                                                                       |
| Breskev                                                                         | 170 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 breskev                                                                         |
| Češnje sladke                                                                   | 120 g                                                                             | 15 g                                                                              | 12 – 15 češenj                                                                    |
| Črni ribez                                                                      | 150 g                                                                             | 15 g                                                                              | ¾ skodelice                                                                       |
| Fige                                                                            | 120 g                                                                             | 15 g                                                                              | 2 figi                                                                            |
| Granatno jabolko                                                                | 100 g                                                                             | 15 g                                                                              | ½ jabolka                                                                         |
| Grenivka (olupljena)                                                            | 150 g                                                                             | 15 g                                                                              | ¾ grenivke                                                                        |
| Grozdje rdeče                                                                   | 100 g                                                                             | 15 g                                                                              | 16 grozdnih jagod                                                                 |
| Hruška                                                                          | 120 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 manjša                                                                          |
| Jabolko                                                                         | 130 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 manjše                                                                          |
| Jabolko (olupljeno)                                                             | 110 g                                                                             | 15 g                                                                              | 1 manjše                                                                          |
| Jagode                                                                          | 300 g                                                                             | 15 g                                                                              | 25 srednjih jagod                                                                 |
| Kaki                                                                            | 90 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ – 1 sadež                                                                       |
| Kivi                                                                            | 140 g                                                                             | 15 g                                                                              | 2 srednje velika                                                                  |
| Kosmulje                                                                        | 170 g                                                                             | 15 g                                                                              | ¾ skodelice                                                                       |
| Kutina                                                                          | 200 g                                                                             | 15 g                                                                              | ½ – 1 sadež                                                                       |
| Liči                                                                            | 90 g                                                                              | 15 g                                                                              | ½ skodelice                                                                       |
| Limona                                                                          | 60 g                                                                              | 5 g                                                                               | 1 limona                                                                          |
| Lubenica (olupljena)                                                            | 180 g                                                                             | 15 g                                                                              | 2,5 cm × 25 cm                                                                    |

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Maline                                                                            | 300 g                                                                               | 15 g                                                                                | 1 ½ skodelice                                                                       |
| Mandarine (olupljene)                                                             | 150 g                                                                               | 15 g                                                                                | 2 mandarini                                                                         |
| Mango                                                                             | 120 g                                                                               | 15 g                                                                                | ½ manga                                                                             |
| Marelica                                                                          | 170 g                                                                               | 15 g                                                                                | 2 marelici                                                                          |
| Melona (olupljena)                                                                | 150 g                                                                               | 15 g                                                                                | ½ rezine                                                                            |
| Murva                                                                             | 100 g                                                                               | 15 g                                                                                | ¾ skodelice                                                                         |
| Nektarina                                                                         | 120 g                                                                               | 15 g                                                                                | 1 nektarina                                                                         |
| Pasijonka                                                                         | 120 g                                                                               | 15 g                                                                                | 4 – 5 sadežev                                                                       |
| Pomaranča (olupljena)                                                             | 150 g                                                                               | 15 g                                                                                | 1 pomaranča                                                                         |
| Rabarbara                                                                         | 400 g                                                                               | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Rdeči ribez                                                                       | 200 g                                                                               | 15 g                                                                                | 1 skodelica                                                                         |
| Ringlo                                                                            | 105 g                                                                               | 15 g                                                                                | 2 večja ringloja                                                                    |
| Sliva – češplja                                                                   | 140 g                                                                               | 15 g                                                                                | 2 večji slivi                                                                       |
| Višnje                                                                            | 150 g                                                                               | 15 g                                                                                | 12 – 15 višenj                                                                      |

**SUŠENO**

|                 |      |      |                |
|-----------------|------|------|----------------|
| Dateljni sušeni | 25 g | 15 g | 1 pest         |
| Fige sušene     | 25 g | 15 g | 1 figa         |
| Marelice suhe   | 80 g | 15 g | 4 kosi marelic |
| Rozine          | 22 g | 15 g | 1 pest         |

## OREŠČKI (pozor, veliko maščobe)

|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Arašidi                                                                         | 25 g                                                                              | 3 g                                                                               | 1 pest                                                                            |
| Arašidov namaz bio (Eko Land)                                                   | 20 g                                                                              | 2 g                                                                               |                                                                                   |
| Brazilski oreščki                                                               | 25 g                                                                              | 1 g                                                                               | 1 pest                                                                            |
| Indijski oreščki                                                                | 25 g                                                                              | 6 g                                                                               | 1 pest                                                                            |
| Kokos nariban                                                                   | 25 g                                                                              | 2 g                                                                               | 2 žlici                                                                           |
| Kokos svež                                                                      | 25 g                                                                              | 1 g                                                                               | 1 manjši kos                                                                      |
| Kostanj pečen                                                                   | 45 g                                                                              | 15 g                                                                              | 7 kostanjev                                                                       |
| Lešniki                                                                         | 25 g                                                                              | 3 g                                                                               | 1 pest                                                                            |
| Mandeljni praženi                                                               | 25 g                                                                              | 2 g                                                                               | 1 pest                                                                            |
| Orehi                                                                           | 25 g                                                                              | 3 g                                                                               | 1 pest                                                                            |
| Pistacija                                                                       | 25 g                                                                              | 4 g                                                                               | 1 pest                                                                            |
| Semena lanena                                                                   | 25 g                                                                              | 0 g                                                                               | 1 pest                                                                            |
| Semena sončnična                                                                | 25 g                                                                              | 3 g                                                                               | 1 pest                                                                            |

## ZELENJAVA IN STROČNICE

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Artičoka konzervirana                                                             | 300 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Beluši                                                                            | 250 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Beluši konzervirani                                                               | 320 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Beluši zamrznjeni                                                                 | 210 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Blitva                                                                            | 200 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Brokoli                                                                           | 200 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Brstični ohrovt                                                                   | 160 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Bučke                                                                             | 250 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Cvetača                                                                           | 200 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Čebula                                                                            | 100 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Česen                                                                             | 20 g                                                                                | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Gobe lisičke                                                                      | 200 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Gobe sušene                                                                       | 110 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Jajčevce – melancana                                                              | 200 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Janež – koromač                                                                   | 200 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Koleraba                                                                          | 140 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Korenje                                                                           | 100 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Korenje zamrznjeno                                                                | 100 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Kumare                                                                            | 260 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Kumare vložene v kisu                                                             | 280 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Ohrovt                                                                            | 200 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Paprika rdeča                                                                     | 75 g                                                                                | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Paprika rumena                                                                    | 100 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |

|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Paprika zelena                                                                  | 170 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Paradižnik                                                                      | 200 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Paradižnikova mezga                                                             | 40 g                                                                              | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Paradižnikova omaka (ketchup)                                                   | 20 g                                                                              | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Peteršilj list                                                                  | 70 g                                                                              | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Por                                                                             | 60 g                                                                              | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Rdeča pesa konzervirana                                                         | 75 g                                                                              | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Redkev bela                                                                     | 260 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Redkev rdeča                                                                    | 220 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Repa kisl                                                                       | 150 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Solata mehka                                                                    | 300 g                                                                             | 1 g                                                                               |                                                                                   |
| Solata radič, veronski                                                          | 200 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Solata radič, zeleni                                                            | 300 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Solata zelena, endivija                                                         | 300 g                                                                             | 1 g                                                                               |                                                                                   |
| Solata zelena, ledenka                                                          | 300 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Špinača listi                                                                   | 100 g                                                                             | 1 g                                                                               |                                                                                   |
| Špinača listi, zamrznjena                                                       | 100 g                                                                             | 1 g                                                                               |                                                                                   |
| Špinača pire, zamrznjena                                                        | 100 g                                                                             | 1 g                                                                               |                                                                                   |
| Zelena                                                                          | 200 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Zelje belo                                                                      | 120 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Zelje kislo                                                                     | 200 g                                                                             | 1 g                                                                               |                                                                                   |
| Zelje kitajsko                                                                  | 400 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |
| Zelje rdeče                                                                     | 150 g                                                                             | 5 g                                                                               |                                                                                   |

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>STROČNICE</b>                                                                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Fižol stročji                                                                     | 100 g                                                                               | 10 g                                                                                |                                                                                     |
| Fižol stročji, zamrznjen                                                          | 100 g                                                                               | 10 g                                                                                |                                                                                     |
| Fižol beli (tetovec), zrnje                                                       | 100 g                                                                               | 10 g                                                                                |                                                                                     |
| Fižol rjavi, zrnje, sušen                                                         | 100 g                                                                               | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Grah                                                                              | 100 g                                                                               | 13 g                                                                                |                                                                                     |
| Grah, konzerviran                                                                 | 100 g                                                                               | 10 g                                                                                |                                                                                     |
| Grah, zamrznjen                                                                   | 100 g                                                                               | 13 g                                                                                |                                                                                     |
| Koruzna sladka konzervirana                                                       | 100 g                                                                               | 13 g                                                                                |                                                                                     |
| Leča zrela konzervirana                                                           | 100 g                                                                               | 13 g                                                                                |                                                                                     |
| Čičerika, sušena                                                                  | 100 g                                                                               | 15 g                                                                                |                                                                                     |
| Čičerika konzervirana                                                             | 100 g                                                                               | 10 g                                                                                |                                                                                     |
| Soja kalčki                                                                       | 100 g                                                                               | 5 g                                                                                 |                                                                                     |
| Soja kalčki, konzervirani                                                         | 100 g                                                                               | 4 g                                                                                 |                                                                                     |
| Soja, konzervirana                                                                | 100 g                                                                               | 8 g                                                                                 |                                                                                     |
| Soja, zrnje                                                                       | 100 g                                                                               | 10 g                                                                                |                                                                                     |
| Sojina omaka                                                                      | 50 g                                                                                | 5 g                                                                                 |                                                                                     |

## GOTOVE JEDI PRIPRAVLJENE PO TRADICIONALNI RECEPTURI

|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| JUHE                                                                            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| Belušna kremna juha                                                             | 250 ml                                                                            | 8 g                                                                               | 1 porcija                                                                         |
| Bučkina kremna juha                                                             | 250 ml                                                                            | 3 g                                                                               | 1 porcija                                                                         |
| Čebulna juha                                                                    | 250 ml                                                                            | 15 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Fižolova juha z ribano kašo                                                     | 250 ml                                                                            | 25 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Gobova juha                                                                     | 250 ml                                                                            | 15 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Goveja juha s cmoki (3)                                                         | 250 ml                                                                            | 19 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Goveja juha z rezanci                                                           | 250 ml                                                                            | 19 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Goveja juha z ribano kašo                                                       | 250 ml                                                                            | 13 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Grahova juha                                                                    | 250 ml                                                                            | 15 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Jota                                                                            | 250 ml                                                                            | 25 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Krompirjeva juha                                                                | 250 ml                                                                            | 31 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Mineštra italijanska s testeninami                                              | 250 ml                                                                            | 25 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Paradižnikova juha                                                              | 250 ml                                                                            | 15 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Piščancja obara z zelenjavo                                                     | 250 ml                                                                            | 13 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Porova juha z zdrobom                                                           | 250 ml                                                                            | 15 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Prežganka                                                                       | 250 ml                                                                            | 4 g                                                                               | 1 porcija                                                                         |
| Ričet                                                                           | 250 ml                                                                            | 35 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Telečja obara z žličniki                                                        | 250 ml                                                                            | 19 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Zdrobova juha                                                                   | 250 ml                                                                            | 19 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Zelenjavna juha brez stročnic                                                   | 250 ml                                                                            | 6 g                                                                               | 1 porcija                                                                         |
| Zelenjavna juha s krompirjem                                                    | 250 ml                                                                            | 25 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |
| Zelenjavna juha s stročnicami                                                   | 250 ml                                                                            | 19 g                                                                              | 1 porcija                                                                         |

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Zelenjavna juha z rižem                                                           | 250 ml                                                                              | 18 g                                                                                | 1 porcija                                                                           |

## MESNE JEDI

|                                        |       |      |
|----------------------------------------|-------|------|
| Dunajski zrezek (paniran)              | 100 g | 15 g |
| Krompirjev golaž                       | 100 g | 30 g |
| Krvavice                               | 100 g | 20 g |
| Lazanja klasična (po receptu Barilla)* | 100 g | 18 g |
| Mesni kaneloni z bešamelom*            | 100 g | 18 g |
| Musaka s krompirjem in mesom           | 100 g | 25 g |
| Polnjena paprika                       | 100 g | 21 g |
| Ribje palčke (panirane)                | 100 g | 15 g |
| Sarma                                  | 100 g | 23 g |
| Spomladanski zvitki kitajski           | 100 g | 15 g |

## ZELENJAVNE JEDI IN SOLATE

|                                      |       |      |
|--------------------------------------|-------|------|
| Ajdova kaša s tuno v solati          | 100 g | 25 g |
| Grška solata                         | 100 g | 7 g  |
| Italijanska solata                   | 100 g | 8 g  |
| Ješprenjeva solata s tuno in papriko | 100 g | 13 g |
| Krompirjeva zloženska z zelenjavo    | 100 g | 9 g  |
| Lazanja, zelenjavna brez bešamela    | 100 g | 8 g  |
| Musaka s krompirjem in špinačo       | 100 g | 9 g  |
| Namaz s korenjem in lečo             | 100 g | 11 g |

|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Ohrovt s krompirjem                                                             | 100 g                                                                             | 15 g                                                                              |                                                                                   |
| Riževa solata s tuno in paradižnikom                                            | 100 g                                                                             | 13 g                                                                              |                                                                                   |
| Sladko zelje s krompirjem                                                       | 100 g                                                                             | 10 g                                                                              |                                                                                   |
| Sveže kumare z jogurtom                                                         | 100 g                                                                             | 3 g                                                                               |                                                                                   |
| Testeninska solata                                                              | 100 g                                                                             | 19 g                                                                              |                                                                                   |
| Tzatziki grška omaka s kumarami                                                 | 100 g                                                                             | 3 g                                                                               |                                                                                   |

## PECIVO

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TORTE IN PIŠKOTI</b>                                                           |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| Biskvit s sadjem                                                                  | 80 g                                                                                | 25 g                                                                                |                                                                                     |
| Biskvit s skuto                                                                   | 80 g                                                                                | 25 g                                                                                |                                                                                     |
| Biskvitno testo osnovno                                                           | 80 g                                                                                | 60 g                                                                                |                                                                                     |
| Francoski rogljiček – listnato testo                                              | 80 g                                                                                | 35 g                                                                                |                                                                                     |
| Keksi brez sladkorja (Medex)                                                      | 25 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 kosa                                                                              |
| Keksi masleni »Albert« (Leibniz)                                                  | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                | 2 kosa                                                                              |
| Buhtelj                                                                           | 80 g                                                                                | 40 g                                                                                |                                                                                     |
| Kremna rezina – vaniljeva krema                                                   | 80 g                                                                                | 25 g                                                                                |                                                                                     |
| Krof                                                                              | 80 g                                                                                | 35 g                                                                                | 1 kos                                                                               |
| Pita jabolčna – ameriška (american pie)                                           | 80 g                                                                                | 20 g                                                                                | 1 manjši kos                                                                        |
| Pita s skuto – listnato testo                                                     | 80 g                                                                                | 30 g                                                                                | 1 manjši kos                                                                        |
| Pita z dodatki – malo maščobe                                                     | 80 g                                                                                | 40 g                                                                                | 1 manjši kos                                                                        |
| Potica orehova                                                                    | 90 g                                                                                | 30 g                                                                                | 1 kos                                                                               |
| Sadna solata                                                                      | 150 g                                                                               | 15 g                                                                                | ½ skodelice                                                                         |
| Sladoledni kornet – vafelj za diabetike                                           | 50 g                                                                                | 15 g                                                                                | 1 kos                                                                               |
| Torta čokoladna »sacher«                                                          | 80 g                                                                                | 40 g                                                                                |                                                                                     |
| Torta sadna                                                                       | 80 g                                                                                | 20 g                                                                                |                                                                                     |

## SLADKOR, MED, ČOKOLADA, SLADOLED

|                        |      |      |        |
|------------------------|------|------|--------|
| Bomboni karamelni      | 32 g | 25 g | 4 kosi |
| Bomboni sadni trdi     | 35 g | 15 g | 2 kosa |
| Čokolada »After eight« | 8 g  | 6 g  | 2 kosa |

|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Čokolada bela                                                                   | 20 g                                                                              | 15 g                                                                              | 2 kosa                                                                            |
| Čokolada »Mars«                                                                 | 36 g                                                                              | 26 g                                                                              | 1 zavitek                                                                         |
| Čokolada mlečna                                                                 | 28 g                                                                              | 15 g                                                                              | 8 koščkov                                                                         |
| Čokolada mlečna s kavo                                                          | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | 8 koščkov                                                                         |
| Čokolada mlečna s kispiji                                                       | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | 8 koščkov                                                                         |
| Čokolada mlečna za diabetike                                                    | 25 g                                                                              | 15 g                                                                              | 8 koščkov                                                                         |
| Čokolada mlečna z lešniki celi                                                  | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | 8 koščkov                                                                         |
| Čokolada mlečna z lešniki rezanimi                                              | 30 g                                                                              | 15 g                                                                              | 8 koščkov                                                                         |
| Čokolada »Snickers«                                                             | 53 g                                                                              | 33 g                                                                              | 1 zavitek                                                                         |
| Čokolada temna 70 % kakava                                                      | 25 g                                                                              | 15 g                                                                              |                                                                                   |
| Čokoladne praline »Ferrero Rocher«                                              | 15 g                                                                              | 5 g                                                                               | 1 kos                                                                             |
| Čokoladne praline »Mozart kugeln«                                               | 17 g                                                                              | 9 g                                                                               | 1 kos                                                                             |
| Čokoladne praline »Raffaello«                                                   | 10 g                                                                              | 4 g                                                                               | 1 kos                                                                             |
| Čokoladni bonboni »Smarties«                                                    | 7 g                                                                               | 5 g                                                                               | 10 kosov                                                                          |
| Čokoladni bonboni »Toffifee«                                                    | 8 g                                                                               | 5 g                                                                               | 1 kos                                                                             |
| Čokoladni piškot »Munchmallow classic«                                          | 17 g                                                                              | 10 g                                                                              | 1 kos                                                                             |
| Čokoladni piškot »Oreo«                                                         | 12 g                                                                              | 7 g                                                                               | 1 kos                                                                             |
| Čokoladni piškot »Twix«                                                         | 62 g                                                                              | 35 g                                                                              | 1 zavitek                                                                         |
| Čokoladni vafelj »Kit Kat«                                                      | 50 g                                                                              | 30 g                                                                              | 1 zavitek                                                                         |
| Kakav v prahu brez maščobe                                                      | 15 g                                                                              | 2 g                                                                               | 1 žlica                                                                           |
| Kakav v prahu klasičen grenki                                                   | 15 g                                                                              | 2 g                                                                               | 1 žlica                                                                           |
| Lešnikov namaz za diabetike                                                     | 15 g                                                                              | 9 g                                                                               | 1 žlica                                                                           |
| Marcipan                                                                        | 15 g                                                                              | 11 g                                                                              |                                                                                   |

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Marmelada dietna                                                                  | 20 g                                                                                | 15 g                                                                                | 4 žličke                                                                            |
| Marmelada džem                                                                    | 20 g                                                                                | 13 g                                                                                | 4 žličke                                                                            |
| Marmelada pomarančna                                                              | 20 g                                                                                | 13 g                                                                                | 4 žličke                                                                            |
| Melasa                                                                            | 15 g                                                                                | 12 g                                                                                | 1 žlica                                                                             |
| Med                                                                               | 15 g                                                                                | 11 g                                                                                | 1 žlica                                                                             |
| Mlečni sladoled                                                                   | 125 g                                                                               | 15 g                                                                                | 100 ml (½ lončka)                                                                   |
| Müsli tablice, müsli bar »Frutabella«                                             | 35 g                                                                                | 15 g                                                                                | 1 zavitek                                                                           |
| Sirup agavin                                                                      | 15 g                                                                                | 10 g                                                                                | 1 žlica                                                                             |
| Sirup javorjev                                                                    | 15 g                                                                                | 10 g                                                                                | 1 žlica                                                                             |
| Sladilo »Stevia«                                                                  | 1 g                                                                                 | 0 g                                                                                 | 1 tabletko                                                                          |
| Sladilo »Sukrin« (eritrotriol in stevia)                                          | ∞                                                                                   | 0 g                                                                                 | ∞                                                                                   |
| Sladkor beli/rjavi                                                                | 5 g                                                                                 | 5 g                                                                                 | 1 žlička                                                                            |
| Sladkor brezov ( <i>nizek GI</i> )                                                | 5 g                                                                                 | 5 g                                                                                 | 1 žlička                                                                            |
| Sladkor trsni                                                                     | 5 g                                                                                 | 5 g                                                                                 | 1 žlička                                                                            |
| Sladkor kokosov ( <i>nizek GI</i> )                                               | 5 g                                                                                 | 5 g                                                                                 | 1 žlička                                                                            |
| Želatina                                                                          | 35 g                                                                                | 15 g                                                                                | ½ žlice                                                                             |

## BREZGLUTENSKI IZDELKI

|  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Drobtine za paniranje (Schär)                                                   | 100 g                                                                             | 63 g                                                                              |                                                                                   |
| Grisini (Schär)                                                                 | 50 g                                                                              | 41 g                                                                              |                                                                                   |
| Hrustljavi müsli (crunchy müsli, Schär)                                         | 100 g                                                                             | 61 g                                                                              |                                                                                   |
| Koruzni kosmiči (corn flakes, Schär)                                            | 100 g                                                                             | 80 g                                                                              |                                                                                   |
| Krekerji (Schär)                                                                | 35 g                                                                              | 27 g                                                                              |                                                                                   |
| Krispi kruhki (Schär)                                                           | 100 g                                                                             | 84 g                                                                              |                                                                                   |
| Kruh bageta (baguette, Schär)                                                   | 75 g                                                                              | 33 g                                                                              |                                                                                   |
| Kruh čabata (ciabatta, Schär)                                                   | 50 g                                                                              | 20 g                                                                              |                                                                                   |
| Kruh čabata rustika (Ciabatta Rustica, Schär)                                   | 50 g                                                                              | 20 g                                                                              |                                                                                   |
| Kruh polnozrnat (Schär)                                                         | 100 g                                                                             | 31 g                                                                              |                                                                                   |
| Marmorni kolač (Schär)                                                          | 100 g                                                                             | 51 g                                                                              |                                                                                   |
| Masleni piškoti (Schär)                                                         | 100 g                                                                             | 80 g                                                                              |                                                                                   |
| Mešanica moke za kolače in kekse (Schär)                                        | 100 g                                                                             | 84 g                                                                              |                                                                                   |
| Mešanica moke za kruh (Schär)                                                   | 100 g                                                                             | 77 g                                                                              |                                                                                   |
| Mešanica moke za žemlje (Schär)                                                 | 100 g                                                                             | 45 g                                                                              |                                                                                   |
| Moka (Schär)                                                                    | 100 g                                                                             | 96 g                                                                              |                                                                                   |
| Müsli sadje (müsli fruit, Schär)                                                | 100 g                                                                             | 57 g                                                                              |                                                                                   |
| Njoki (Schär)                                                                   | 100 g                                                                             | 35 g                                                                              |                                                                                   |
| Pizza – podloga (Schär)                                                         | 150 g                                                                             | 86 g                                                                              |                                                                                   |
| Prepečenec (Schär)                                                              | 83 g                                                                              | 63 g                                                                              |                                                                                   |
| Salinis (Schär)                                                                 | 60 g                                                                              | 43 g                                                                              |                                                                                   |
| Savoiardi piškoti (Schär)                                                       | 100 g                                                                             | 74 g                                                                              |                                                                                   |

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Testenine svedri (fusilli, Schär)                                                 | 100 g                                                                               | 74 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine peresniki (penne, Schär)                                                | 100 g                                                                               | 74 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine polžki (pipette, Schär)                                                 | 100 g                                                                               | 74 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine polžki (rigati, Schär)                                                  | 100 g                                                                               | 74 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine špageti (spaghetti, Schär)                                              | 100 g                                                                               | 74 g                                                                                |                                                                                     |
| Testenine za lasanje (Schär)                                                      | 100 g                                                                               | 47 g                                                                                |                                                                                     |
| Žitni kosmiči (cereal flakes, Schär)                                              | 100 g                                                                               | 81 g                                                                                |                                                                                     |

## PIJAČE

|                                               |  |  |  |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BREZALKOHOLNE PIAČE</b>                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |
| Čaj v filter vrečki »Cool Sensation s stevio« | ∞                                                                                 | 0 g                                                                               | ∞                                                                                 |
| Energijska pijača »Red Bull«                  | 250 ml                                                                            | 25 g                                                                              | 1 pločevinka                                                                      |
| Gazirane pijače »Cola, Pepsi, Sprite«         | 150 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ¾ kozarca                                                                         |
| Gazirane pijače »Radenska, Donat Mg«          | ∞                                                                                 | 0 g                                                                               | ∞                                                                                 |
| Gazirane pijače lahke »Cola light«            | ∞                                                                                 | 0 g                                                                               | ∞                                                                                 |
| Sadna pijača »Ledeni čaj, Fruc, Sola«         | 150 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ¾ kozarca                                                                         |
| Sok ananasov 100%                             | 100 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ½ kozarca                                                                         |
| Sok jabolčni 100%                             | 125 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ½ kozarca                                                                         |
| Sok limonada naravna                          | 100 ml                                                                            | 0 g                                                                               | ½ kozarca                                                                         |
| Sok pomarančni 100%                           | 100 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ½ kozarca                                                                         |
| Sok pomarančni sveže stisnjen                 | 170 ml                                                                            | 15 g                                                                              | ¾ kozarca                                                                         |
| Voda z okusom 0% malina, 0% grenivka          | ∞                                                                                 | 0 g                                                                               | ∞                                                                                 |

## ALKOHOLNE PIAČE

|                      |        |      |                   |
|----------------------|--------|------|-------------------|
| Kremni liker         | 50 ml  | 24 g | 1 porcija         |
| Pivo lahko           | 330 ml | 4 g  | 1 mala steklenica |
| Pivo navadno         | 330 ml | 10 g | 1 mala steklenica |
| Radler               | 500 ml | 30 g | 1 pločevinka      |
| Vino desertno sladko | 125 ml | 15 g | ½ kozarca         |
| Vino namizno belo    | 125 ml | 3 g  | ½ kozarca         |
| Vino namizno rdeče   | 125 ml | 3 g  | ½ kozarca         |

|                                 |  |  |  |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Žganje (gin, rum, vodka, viski) | 50 ml                                                                               | 0 g                                                                                 | 1 porcija                                                                           |



## TABELE ZA IZRAČUNAVANJE BELJAKOVIN V ŽIVILU

### LEGENDA



živilo



tehtana količina



OH v gramih



domača mera

**B**

beljakovine

**M**

maščobe

\*

upošteva beljakovine

Dolgotrajno visoko beljakovinska in visoko maščobna dieta izprazni glikogenske rezerve in organizem z glukoneogenezo v jetrih začne pretvarjati beljakovine v glukozo. Približno 50 % zaužitih beljakovin se v roku 3-4 ur pretvori v glukozo.

Smiselno je, da se beljakovinska živila enakomerno porazdelijo v tri dnevne obroke. Sinteza beljakovin je najvišja pri 10 - 20 g beljakovin ob obroku in se zmanjšuje z višanjem količine beljakovin. Nad 25 g beljakovin vodi v izkoriščanje beljakovin kot vira energije – pretvorba v glukozo, kar pa ni smiselno, hkrati pa se podaljšuje čas presnove.

#### TAG metoda

»Total available glucose« (TAG) – v prevodu celokupna razpoložljiva glukozo je orodje za načrtovanje jedilnikov, v katerih prevladuje večja količina beljakovinskih živil in posledično maščobe. Ta sistem določi količino za telo razpoložljive glukoze, ne samo iz škrobnih oz. ogljikohidratnih živil, ampak tudi iz beljakovin in maščob.

Osnova metode TAG temelji na predpostavki, da vsako osnovno hranilo (ogljikovi hidrati, beljakovine in maščoba) prispeva določen odstotek glukoze. Skozi presnovo se v našem telesu pretvori **100 % ogljikovih hidratov, 50 % beljakovin in 10 % maščob**.

Za nadzor nad vplivom različne hrane na raven krvnega sladkorja je potrebna redna kontrola krvnega sladkorja pred obrokom in uro in pol do dve uri po obroku.

#### Primer izračuna s TAG metodo:

| KOLIČINA OBROKA                             | KOLIČINA OH |                    |
|---------------------------------------------|-------------|--------------------|
| 60 g polnozrnat kruh                        | 30,0 g OH   |                    |
| 3 pečena jajca (24 g B, 17 g M)             | 0 g OH      | (50 % B in 10 % M) |
| 100 g sveže paprike                         | 5,0 g OH    |                    |
| 35 g OH +                                   | 14 g B+M    |                    |
| <b>49 g OH, lahko zaokrožimo na 50 g OH</b> |             |                    |

#### BELJAKOVINSKA ŽIVILA

#### TAG METODA ŠTETJA BELJAKOVIN

|  |  | <b>B</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JAJCE</b>                                                                      |                                                                                     |          |                                                                                     |
| Jajce celo                                                                        | 60 g                                                                                | 8 g      |                                                                                     |
| Jajce beljak                                                                      | 100 g                                                                               | 5 g      |                                                                                     |
| Jajce rumenjaki                                                                   | 100 g                                                                               | 2 g      |                                                                                     |
| <b>MESO</b>                                                                       |                                                                                     |          |                                                                                     |
| Govedina                                                                          | 100 g                                                                               | 17 g     |                                                                                     |
| Piščanec file                                                                     | 100 g                                                                               | 24 g     |                                                                                     |
| Svinjina                                                                          | 100 g                                                                               | 17 g     |                                                                                     |
| <b>RIBE</b>                                                                       |                                                                                     |          |                                                                                     |
| Brancin, orada                                                                    | 100 g                                                                               | 25 g     |                                                                                     |
| Losos                                                                             | 100 g                                                                               | 20 g     |                                                                                     |
| Postrv                                                                            | 100 g                                                                               | 25 g     |                                                                                     |
| Sardela                                                                           | 100 g                                                                               | 23 g     |                                                                                     |
| Skuša                                                                             | 100 g                                                                               | 22 g     |                                                                                     |
| Tuna                                                                              | 100 g                                                                               | 23 g     |                                                                                     |
| <b>MLEČNI IZDELKI</b>                                                             |                                                                                     |          |                                                                                     |
| Jogurt lahki                                                                      | 100 g                                                                               | 3 g      |                                                                                     |
| Jogurt navadni                                                                    | 100 g                                                                               | 5 g      |                                                                                     |
| Sir 45% m.m. »gavda, edamec, ementalec«                                           | 100 g                                                                               | 30 g     |                                                                                     |
| Sir »Lahka livada«                                                                | 100 g                                                                               | 25 g     |                                                                                     |

|  |  | <b>B</b> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Skuta                                                                           | 100 g                                                                             | 14 g     |                                                                                   |

#### STROČNICE

|                             |       |      |
|-----------------------------|-------|------|
| Čičerika                    | 100 g | 7 g  |
| Fižol beli (tetovec), zrnje | 100 g | 5 g  |
| Leča                        | 100 g | 10 g |

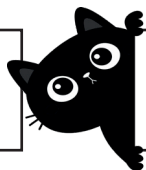
#### GOTOVE JEDI

|                                              |       |      |
|----------------------------------------------|-------|------|
| Bolonjska omaka                              | 100 g | 6 g  |
| Bograč                                       | 100 g | 3 g  |
| Burek mesni                                  | 100 g | 15 g |
| Burek sirov                                  | 100 g | 8 g  |
| Cesarski praženec                            | 100 g | 7 g  |
| Fižolova juha                                | 100 g | 5 g  |
| Golaž                                        | 100 g | 9 g  |
| Goveji zrezki v omaki                        | 100 g | 10 g |
| Jajčna omleta s sirom                        | 100 g | 12 g |
| Lazanja mesna, klasična (po receptu Barilla) | 100 g | 11 g |
| Namaz s tuno                                 | 100 g | 15 g |
| Palačinke s skuto                            | 100 g | 10 g |
| Pasulj                                       | 100 g | 10 g |
| Polnjena paprika                             | 100 g | 4 g  |

|  |  | <b>B</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Rižota z mesom                                                                    | 100 g                                                                               | 5 g      |                                                                                     |
| Segedin golaž                                                                     | 100 g                                                                               | 13 g     |                                                                                     |

# Uporabne informacije za uporabnike inzulinske črpalke

Podpora  
uporabnikom



TiN  
Triki in nasveti



Sledite nam na:



ZalokerZaloker



Zaloker & Zaloker



Zaloker & Zaloker

## MiniMed™ 780G



Ponoči v povprečju 83 %  
časa v ciljnem območju<sup>1</sup>

**Medtronic**

**zaloker**  
zaloker



<sup>1</sup>Arrieta A, et al. Diabetes Obes Metab. 2022; doi: 10.1111/dom.14714.



Tabele za izračunavanje ogljikovih  
hidratov v živilu (pdf)

**Informacije in naročanje:**

T: 01 542 50 90

E: [trgovina@zaloker-zaloker.si](mailto:trgovina@zaloker-zaloker.si)

**Zaloker & Zaloker d.o.o.**

Kajuhova ulica 9

1000 Ljubljana

W: [zaloker.zaloker.si](http://zaloker.zaloker.si)

W: [sladkorna.si](http://sladkorna.si)

