

JEDILNIKI za moške,

za bolnike z zvišanim holesterolom

Legenda: **kcal** = kilokalorije, **kJ** = kilojouli, **B** = beljakovine, **M** = maščoba, **OH** = ogljikovi hidrati, **Hol** = holesterol

2500 kcal

SOBOTA

		kcal	kJ	B (g)	M (g)	OH (g)	Hol (mg)
Zajtrk	kava ali čaj						
	250 g navadni jogurt, delno posnet	115	482	8,5	4	10	12
	150 g jabolko	78	326	0,5	1	17	0
	30 g ovseni kosmiči	111	464	3,8	2	19	0
	90 g polnozrnat rženi kruh	169	707	5,8	1	34	0
	10 g margarina z omega 3 m. kislinami	71	297	0,0	8	0	0
	35 g camembert z manj kot 20 % mašč.	61	257	8,5	3	0	7
Malica	Pražen paradižnik s čebulo in kislo smetano						
	300 g svež paradižnik	51	219	2,8	1	8	0
	5 g repično olje	44	185	0,0	5	0	0
	20 g čebula	6	23	0,2	0	1	0
	10 g paradižnikova mezga	7	31	0,4	0	1	0
	2 g svež peteršilj	1	4	0,1	0	0	0
	10 g kisla smetana z 10 % mašč.	12	49	0,3	1	0	4
	0,2 g jodirana kuhinjska sol	0	0	0,0	0	0	0
	90 g pšenični beli kruh	212	886	6,3	1	43	0
Kosilo	V pečici gratinirane bučke s krompirjem, radič v solati						
	300 g bučke	57	240	4,8	1	6	0
	350 g krompir	248	1043	7,1	0	52	0
	40 g edamec z manj kot 30 % mašč.	103	431	10,9	6	0	15
	10 g margarina z omega 3 m. kislinami	71	297	0,0	8	0	0
	10 g repično olje	88	366	0,0	10	0	0
	10 g kisla smetana z 20 % mašč.	21	49	0,3	2	0	4
	2 g svež peteršilj	1	4	0,1	0	0	0
	0,5 g jodirana kuhinjska sol	0	0	0,0	0	0	0
	150 g rdeč radič	22	92	1,6	0	3	0
	5 g repično olje	44	185	0,0	5	0	0
	10 g jabolčni kis	2	8	0,0	0	0	0
	10 g limonin sok	10	42	0,1	0	2	0
	0,5 g jodirana kuhinjska sol	0	0	0,0	0	0	0
Malica	300 g pomaranča	141	591	3,0	1	28	0
Večerja	Piščancja prsa brez kože, rižota z gobami						
	150 g piščancja prsa brez kože	153	639	35,3	1	0	99
	50 g šampinjoni	8	32	1,4	0	0	0
	45 g polnozrnat riž	158	660	3,2	0	35	0
	30 g čebula	8	35	0,4	0	1	0
	10 g limonin sok	10	42	0,1	0	2	0
	10 g kisla smetana z 10 % mašč.	12	49	0,3	1	0	4
	5 g Worcestershire omaka	8	32	0,2	0	1	0
Povečerek	300 ml svež grenivkin sok	144	597	1,6	0	25	0
	90 g grahamov kruh	191	800	6,9	1	37	0
	10 g margarina z omega 3 m. kislinami	71	297	0,0	8	0	0
	Skupaj	2509	10461	114,5	71	325	145