

## VODIČ ZA BALANSIRANU DEFICITNU DIJETU

Učešće (broj porcija) iz pojedinih grupa namirnica u odnosu na prepisan kalorijski unos u balansiranoj dijeti

Unos kcal	Žitarice, skrob	Povrće + voće	Mleko	Meso i zamene	Masti	Slatkiši (napici kcal)*
1200	4	3 + 2	2	4	3	100
1400	5	4 + 2	2	5	3	135
1600	6	4 + 3	2	5	4	150
1800	7	5 + 3	2	6	5	150
2000	8	5 + 4	2	7	5	150
2200	9	5 + 4	3 (2)	7 (9)	6	135

\* Ova količina kalorija može da se pokrije nečim po želji, a najbolje da se pokrije povećanim unosom voća i povrća.

U donjim tabelama date su količine različitih namirnica koje su ekvivalenti u okviru pojedinih grupa.

### HRANA NA REŽIMU SLOBODNOG UNOSA

#### SUPE I NAPICI

- ♦ bistri bujon
- ♦ soda voda
- ♦ čaj, kafa
- ♦ niskokalorični napici
- ♦ mineralna voda
- ♦ voda

#### ZAČINI

- ♦ biber
- ♦ alea paprika
- ♦ sirće
- ♦ vuster sos
- ♦ biljni začini
- ♦ 1 supena kašika kečapa

#### POVRĆE

- ♦ Spanać
- ♦ Zelena salata
- ♦ Krastavac

### POVRĆE I VOĆE (oko 100 grama)

- |                        |                   |                          |
|------------------------|-------------------|--------------------------|
| ♦ kupus, kelj, prokelj | ♦ crni luk        | ♦ rotkvice               |
| ♦ karfiol              | ♦ beli luk        | ♦ jagode, maline, kupine |
| ♦ šargarepa            | ♦ paprike         | ♦ dinje, lubenice        |
| ♦ bela zelen           | ♦ paradajz        | ♦ pomorandža, limun      |
| ♦ celer                | ♦ plavi patlidžan | ♦ kajsija, breskva       |
| ♦ mlada repa           | ♦ tikvice, tikve  | ♦ jabuke, kruške         |
| ♦ pečurke              |                   |                          |

### MLEKO

- |                |        |
|----------------|--------|
| ♦ obrano mleko | 250 ml |
| ♦ jogurt       | 250 ml |
| ♦ voćni jogurt | 150 ml |

## VODIČ ZA BALANSIRANU DEFICITNU DIJETU

### ŽITARICE, PROIZVODI OD ŽITA

- |                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| ♦ parče hleba               | 30 gr     |
| ♦ rezanci (kuvani)          | 1/2 šolje |
| ♦ pahuljice od žitarica     | 3/4 šolje |
| ♦ pirinač (kuvan) 1/3 šolje | 1/3 šolje |
| ♦ kifla 1/2                 | 1/2       |
| ♦ zemička 1/2               | 1/2       |
| ♦ đevrek obični 1/2         | 1/2       |

### MASNOĆE

#### NEZASIĆENE MASTI

- ♦ margarin 1 s. kaš.
- ♦ ulje od suncokreta, soje, kukuruza 1 k. kaš.

#### ZASIĆENE MASTI

- ♦ svinjska mast 2 k. kaš.
- ♦ stari kajmak 1 k. kaš.
- ♦ pavlaka, mladi kajmak 1 s. kaš.
- ♦ puter 1 k. kaš.

#### MONONEZASIĆENE MASTI

- ♦ maslinovo ulje 1 k. kaš.
- ♦ masline 5-10 kom.
- ♦ semenke 1 s. kaš.

### POVRĆE BOGATO SKROBOM

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ♦ kukuruz             | 1/2 šolje od bele kafe |
| ♦ kukuruz u klipu     | 1 manji                |
| ♦ mladi grašak        | 1/2 šolje              |
| ♦ krompir (pečen)     | 1 mali                 |
| ♦ krompir (izgnječen) | 1/2 šolje od bele kafe |

### MESO I ZAMENE

- |   |           |                              |           |
|---|-----------|------------------------------|-----------|
| ♦ posna mesa juneći (but, biftek), teleće izuzev nekih delova, pileće (ćureće) meso bez kože, divljač | 30 g      | ♦ sve posne ribe             | 1 file    |
| ♦ nemasna šunka, pečenica   | 1 list    | ♦ mladi sir od obranog mleka | 30 g      |
| ♦ rakovi, krabe, jastog   | 1 s. kaš. | ♦ belance od jajeta          | 3 kom     |
|   |           | ♦ jaje                       | 1 srednje |
|   |           | ♦ pasulj                     | 20 gr     |



Alkohol nije dozvoljen pri redukcionim dijetama zbog velikog sadržaja kalorija (1g alkohola daje 7 kcal) te prosečno 1 standardna čaša pića ima 135 - 150 kcal. Zbog toga ga je neophodno izbegavati, a ako je specijalna prilika, onda ne više od 2 standardna pića.