

## Skupine namirnica



### KRUH I ZAMJENE

1 jedinica sadrži: 15g ugljikohidrata  
3g bjelančevina  
Trag masnoća

1 jedinica odgovara	Količini	Količini u gramima
Kruh: bijeli, polubijeli	½ kriške	25g
Kruh: crni, miješani, raženi	½ kriške	30g
Kruh: kukuruzni	1 kriška	50g
Kruh graham	½ kriške	35g
Žemlja	½ male	30g
1 jedinica odgovara	Količina u sirovom stanju	Količina u kuhanom stanju
Riža bijela i smeđa	20g	60g
Palenta	20g	80g
Pšenično brašno: bijelo, polubijelo, griz, raženo	20g	60g
Pšenično brašno: crno i puno zrno	22g	66g
Cornflakes, kokice, krušne mrvice, posije, mekinje, pšenične klice, rižine pahuljice, tjestenina, zobene pahuljice	20g	60g
1 jedinica odgovara	Količina u komadima	Količina u gramima
Dvopek	1 komad	20g
Petit beurre	4 komada	25g
Krekeri obični	2-3 komada	20g
Dijabetički keksi	2-3 komada	25g
1 jedinica odgovara	Količina u sirovom stanju	Količina u kuhanom stanju
Banane zelene	75g	75g
Bob suhi	75g	75g
Grah suhi	30g	90g
Grašak	100g	100g
Hajdina kaša	20g	60g
Ječmene kaša	25g	60g
Krumpir zreli oljušteni i mladi	100g	100g
Krumpir pečeni (bez ulja)	100g	80g
Kesten bez kore	45g	45g
Kukuruz	30g	80g
Leća	20g	80g
Slanutak (suhi)	25g	75g
Sojino mlijeko	1,5 dcl	150g
Zob- zrno	24g	72g



### OSTALI UGLJIKOHIDRATI

1 jedinica sadrži: 15g ugljikohidrata  
3g bjelančevina  
Od 5g do 10g masnoća

1 jedinica odgovara	Količina komada	Količina u gramima	Zamjena skupina po obroku
Masni krekeri	6 komada	25g	1j kruh + 1j masnoća
Palačinka (promjera 10cm)	2 komada	45g	1j kruh + 1j masnoća
Pomfrit (bez soli)	10 komada	45g	1j kruh + 1j masnoća
Čajni mali kolutići	2 komada	40g	1j kruh + 1j masnoća
Vafli	1 komad	40g	1j kruh + 1j masnoća
Sladoled bez masnoća i bez dodatnog šećera	½ šalice	120g	1j kruh
Voćni sladoled light	½ šalice	120g	1j kruh + 1j masnoća
Čips	12-18 komada	30g	1j kruh + 2j masnoća
Čokoladno mlijeko (punomasno)	1 šalice	240g	2j kruh + 1j mlijeko
Puding (od obranog mlijeka sa zaslađivačem)	½ šalice	120g	1j kruha
Jogurt s voćem (zaslađen laktozom)	¾ šalice	200g	1j kruh + 1j voće
Mliječna čokolada	6 kockica	26g	3/4j kruh + 2j masnoća

U svakoj skupini navedena je količina pojedine namirnice u određenoj veličini ili količini ( ½ kriške ili 1 komad ili ½ šalice) i težini (u gramima). Da bi bilo jednostavnije to nazivamo 1 jedinicom a ona sadrži 15grama ugljikohidrata. Preporuča se u početku hranu vagati a kasnije kada se savlada vizualno količina, zbrajaju se samo grami ugljikohidrata.

Na pr.: 1 kriška bijelog kruha = 30g ugljikohidrata;

4 Petit Beurre keksa = 15g ugljikohidrata (*pronađi u tablici*)



## VOĆE



**1 jedinica sadrži: 15g ugljikohidrata  
3g bjelančevina  
Od 5g do 10g masnoća**

1 jedinica odgovara	Količini komada	Količini u gramima
Ananas svježi	¾ šalice	120g
Ananas konzervirani	1/3 šalice	100g
Sok ananasa, jabuke, naranče	½ šalice	120g
Banana (duljine 20cm)	½ manje	60g
Borovnica	¾ šalice	100g
Breskva	1 srednja	140g
Brusnica: svježi plodovi	1/3 šalice	100g
Datulje sušene	2 velike	20g
Dinja	¾ šalice	100g
Grejpfrut svježi	½ srednjeg	155g
Grožđe bijelo i crno	15 zrna	90g
Jabuka cijela, kruška, naranča	1 manja	100g
Jabuka sušena	4 kolutića	25g
Kruška sušena	½ komada	20g
Jagoda i lubenica	1 ¼ šalice	190g
Kivi	1-2 komada	100g
Kupine	¾ šalice	100g
Nektarina	½ manje	120g
Mandarina	2 šalice	120g
Mango mesnati dio	½ manjeg	90g
Maline	1 šalice	125g
Marelica svježa	4 komada	135g
Marelica sušena	7 polovca	25g
Marelica konzervirana	½ šalice ili 4 polovice	100g
Ribiz (bijeli, crni, crveni)	½ šalice	200g
Smokve svježe	2 komada	75g
Smokve suhe	1 komad	20g
Šipak svježi	½ svježeg	80g
Šljive svježe	5 komada	100g
Šljive suhe	3 komada	25g
Trešnje	20 komada	80g
Višnje	25komada	100g

U svakoj skupini navedena je količina pojedine namirnice u određenoj veličini ili količini ( ½ kriške ili 1 komad ili ½ šalice) i težini (u gramima). Da bi bilo jednostavnije to nazivamo 1 jedinicom a ona sadrži 15grama ugljikohidrata. Preporuča se u početku hranu vagati a kasnije kada se savlada vizualno količina, zbrajaju se samo grami ugljikohidrata.

Na pr.: 1 manja jabuka = 15g ugljikohidrata, 1 banana= 30g ugljikohidrata (pronađi u tablici)

## MLIJEKO I ZAMJENE



**1 jedinica sadrži: 12g ugljikohidrata  
8g bjelančevina  
Od 0,24g do 7g masnoća  
(ovisno o postotku mliječne masnoće proizvoda)**

1 jedinica odgovara	Količini	Količini u gramima
Jogurt light (0,1% mliječne masnoće)	1 čašica	180g
Jogurt light Ca++ (0,1% mliječne masnoće)	1 čašica	240g
AB kultura super light (0,1% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
Stepko (0,5% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
BioAktiv LGG šumsko voće (0,8% mliječne masnoće)	2 bočice	240g
Trajno mlijeko (0,9% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
Svježe mlijeko Ca++ (1% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
BioAktiv jogurt s LGG-om (1,5% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
AB kultura čista (1,5% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
AB kultura jagoda, breskva (1,5% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
BioAktiv jogurt (1,5% mliječne masnoće)	1 šalice	150g
Konzumno mlijeko (1,6% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
Trajno mlijeko (2,8% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
Tekući jogurt (2,8% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
Kiselomlijeko (2,8% mliječne masnoće)	1 šalice	240g
Acidofil (2,8% mliječne masnoće)	1 šalice	240g

### NE SMIJE SE POPITI VIŠE OD ½ L MLIJEKA NA DAN!!!

U svakoj skupini navedena je količina pojedine namirnice u određenoj količini ( 1 šalice) i težini (u gramima). Da bi bilo jednostavnije to nazivamo 1 jedinicom a ona sadrži 12grama ugljikohidrata. Preporuča se u početku hranu mjeriti a kasnije kada se savlada vizualno količina, zbrajaju se samo grami ugljikohidrata.

Na pr.: 1 šalice mlijeka 240g = 12g ugljikohidrata;

1 čašica jogurta 180g= 12g ugljikohidrata

(pronađi u tablici)





## POVRĆE

1 jedinica sadrži: 5g ugljikohidrata  
2g bjelančevina  
0g masnoća

TREBA UZIMATI BAREM 2 DO 4 j DNEVNO, PREMA VAŠEM DNEVNOM JELOVNIKU.

1 jedinica odgovara	Količini u kuhanom stanju u gramima
Anis	100g
Artičoka	100g
Blitva	100g
Brokula	100g
Buća	100g
Cikla	100g
Grah- klice	100g
Hren	100g
Kelj	100g
Koraba	100g
Luk – bijeli, crveni	100g
Mahune	100g
Mrkva	100g
Paprike	100g
Patlidžan	100g
Poriluk	100g
Rajčica	100g
Rotkvica	100g
Rajčica – pekmez 2 velike žlice	50g
Rajčica – konzervirana sok ¼ šalice	75g
Rajčica – pirjana ½ šalice	60g
Šparoge	100g
Špinat	100g

## POVRĆE KOJE SE NE URAČUNAVA U ENERGETSKI UNOS



1 jedinica sadrži: manje od 5g ugljikohidrata  
manje od 2g bjelančevina  
0g masnoća

1 jedinica odgovara količini od 100g:  
Celer, endivija, gljive svježe i sušene, karfiol,  
krastavci kiseli i svježi, kupus, luk mladi,  
matovilac, peršin, zelene tikvice...



## MESO I ZAMJENE

MESO (vrlo mršavo meso)  
1 jedinica sadrži: 0g ugljikohidrata  
7g bjelančevina  
Do 1g masnoća

1 jedinica odgovara	Količini u kuhanom stanju u gramima
Pileće bijelo meso bez kože	30g
Pureće bijelo meso bez kože	30g
Kokoške bijelo meso bez kože	30g
Sve vrste slatkovodne ribe: klen, pastrva, štika	30g
Sve vrste morske ribe: bakalar, kovač, list, lubin, oslić, raža, srdela (svježa), skuša, škarpina, tuna (svježa ili konzervirana u vlastitom soku), ugor, hobotnica, lignja, sipa	30g
Rakovice, škampi, jastog	30g
Divljač: divlja patka ili fazan, guska (bez kože), srnetina, divlji zec, noj	30g
Posni sir	60g
Šunka nemasna prešana	30g



MESO (vrlo mršavo meso)  
1 jedinica sadrži: 0g ugljikohidrata  
7g bjelančevina  
Do 3g masnoća

1 jedinica odgovara	Količini u kuhanom stanju u gramima
Perad – tamno meso bez kože i kosti	30g
Junetina: lopatica, gornji i donji dio buta, pržolica, ruža, pisana pečenka	30g
Teletina: but, kotleti, koljenica, kare, bubrežnjak	30g
Svinjetina: but – čisto meso, koljenica	30g
Jaretina	30g
Kozje meso	30g
Kunićevo meso	30g
Konjsko meso	45g
Vinogradarski puževi	50g
Žablji kraci	45g
Školjke: jakobove kapice, dagnje, kamenice	60g



**MESO (srednje masno meso 15% masnoće i zamjene)**

**1 jedinica sadrži: 0g ugljikohidrata**

**7g bjelančevina**

**5g masnoća**

1 jedinica odgovara	Količini u kuhanom stanju u gramima
Junetina: but (sredina), rep za pečenje, odresci, usoljena junetina	30g
Teletina: kotleti	30g
Svinjetina: bubrežnjak, lopatica, plećka	30g
Janjetina: noga, rebra, bubrežnjak, lopatica	30g
Perad: piletina i puretina s kožom	30g
Iznutrice: jetra, srce, bubrezi	30g
Kuhana šunka (nemasna)	30g
Feta sir, mozzarella, ementaler	30g
Krem sirevi	30g
Tofu (sir od sojinog zrna)	30g
Riblje prerađevine: sardine, tuna (konzervirane bez ulja)	30g



**MESO (jako masno meso 20% masnoće i zamjene)**

**1 jedinica sadrži: 0g ugljikohidrata**

**7g bjelančevina**

**8g masnoća**

**NE PREPORUČA SE U DIJETALNOJ PREHRANI!!!**

1 jedinica odgovara	Količini u kuhanom stanju u gramima
Junetina: prsa, but, rebra, koljenica, plećka	30g
Teletina: prsa	30g
Svinjetina: kare, but, rebra	30g
Janjetina: prsa	30g
Mesni proizvodi: svježi narezak (kobasice)	30g
Mesni narezak (4 kolutića)	45g
Hrenovka (1 komad)	50g
Punomasni sirevi: edamer, trapist...	30g



## MASNOĆE I ZAMJENE

**1 jedinica sadrži: 0g ugljikohidrata**

**0g bjelančevina**

**5g masnoća**

1 jedinica odgovara	Količini	Količini u gramima
Margarin od ulja kukuruznih ili suncokretovih klica	1 čajna žlica	5g
Ulje od kukuruznih klica, suncokreta, soje, repice, sjemenke pamuka, sezama	1 čajna žlica	5g
Majoneza	1 čajna žlica	5g
Bademi (neslani)	6 cijelih komada	8g
Orah	4 polovice	8g
Sjemenke bundeve (oljuštene, suhe, neslane)	2 velike žlice	5g
Sjemenke suncokreta (oljuštene, suhe, neslane)	1 velika žlica	7g
Avokado 10cm promjera	1/8 ploda	30g
Margarin od sojinog, repičinog zrna)	1 čajna žlica	5g
Maslinovo ulje	1 čajna žlica	5g
Ulje od kikirikija	1 čajna žlica	5g
Kokosov orah, brašno ne zašećereno	1 velika žlica	15g
Lješnjak (neslani)	5 komada	10g
Pistacije (neslane)	20 komada	10g
Maslac	1 čajna žlica	5g
Mast	1 čajna žlica	5g
Vrhnje kiselo (12% mliječne masnoće)	2 velike žlice	30g
Vrhnje kiselo (20% mliječne masnoće)	1 velika žlica	15g
Tartar umak	1 čajna žlica	5g
Sušena slanina	Kriška 1 cm	10g
Kikiriki (neslani)	20 manjih ili 10 većih	10g
Maslac od kikirikija	1 čajna žlica	5g
Masline zelene	9-10 srednjih	35-40g
Masline crne	5 srednjih	10g

Literatura:

Ratimir Kovačević, Milka Rogić, Bernarda Horvat  
Priručnik dijetalne prehrane