ЛЕБ, ЖИТА, ТЕСТЕНИНИ, КОМПИРИ

НА ЕДНА ЛЕБНА ЕДИНИЦА ОДГОВАРААТ:

БЕЛ ЛЕБ
25 г, 60 кал.



1/2 *парче*

КРЕКЕРИ
15 г, 55 кал.



2 *парчиња*

ЃЕВРЕК
20 г, 60 кал.



1/4

КИФЛА
20 г, 55 кал.



1/2 *парче*

ВАРЕНИ МАКАРОНИ
50 г, 55 кал.



4 *полни с.л.*

ВАРЕНО ФИДЕ
50 г, 55 кал.



2 *полни с.л.*

МУСЛИ ОД ОВЕС
20 г, 75 кал.



2 *полни с.л.*

КОРН ФЛЕКС
15 г, 55 кал.



4 *полни с.л.*

ВАРЕН ОРИЗ
50 г, 55 кал.



2 *полни с.л.*

ПУКАНКИ
15 г, 60 кал.



10 *полни с.л.*

ВАРЕНА ПЧЕНКА (ЗРНО)
60 г, 65 кал.



3 *полни с.л.*

ГРИЗ, БРАШНО, НИШЕСТЕ
15 г, 50 кал.



1 *полни с.л.*

ВАРЕН КОМПИР
75 г, 55 кал.



1 *мал*

***ПРЖЕН КОМПИР**
35 г, 90 кал.



12 *парчиња*

ПИРЕ ОД КОМПИР
90 г, 80 кал.



2 *полни с.л.*

МЛЕКО, МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ, ЈАТКИ, ШЕЌЕР

НА ЕДНА ЛЕБНА ЕДИНИЦА ОДГОВАРААТ:

ПРЕСНО МЛЕКО
250 мл, 165 кал.



1 *чаша*

КИСЕЛО МЛЕКО
250 мл, 160 кал.



1/2 *канче*

ОВОШЕН ЈОГУРТ
100 г, 100 кал.



1/2 *мало канче*

***ОРЕВИ**
90 г, 620 кал.



***КИКИРИТКИ**
60 г, 375 кал.



***ЛЕШНИЦИ**
90 г, 590 кал.



***БАДЕМИ**
60 г, 385 кал.



КОСТЕНИ
40 г, 55 кал.



3

МАРМАЛАД
25 г, 55 кал.



1 *полна с.л.*

МЕД
15 г, 50 кал.



1 *рамна с.л.*

***ЧОКОЛАДА (НЕДИЕТАЛНА)**
30 г, 170 кал.



1/3

БЕЛ КРИСТАЛЕН ШЕЌЕР
12 г, 50 кал.



1 *полна с.л.*



Предупредување:
Секогаш со себе носете 3 пакетчиња по 5 г шеќер или 3 - 4 коцки шеќер, што ќе ги земете во случај на хипогликемија!

*ВНИМАНИЕ! ВИСОКОКАЛОРИЧНА ХРАНА

С.Л. = СУПЕНА ЛАЖИЦА

novo nordisk®

ОВОШЈЕ

НА ЕДНА ЛЕБНА ЕДИНИЦА ОДГОВАРААТ:

ЈАБОЛКО
100 г, 60 кал.



1 *мало*

КРУША
100 г, 60 кал.



1 *мала*

ПРАСКА
140 г, 50 кал.



1 *средно голема*

КАЈСИИ
120 г, 55 кал.



2 *големи*

ЦРНИ СЛИВИ
80 г, 50 кал.



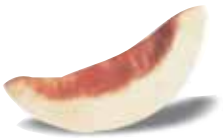
4

ЛУБЕНИЦА БЕЗ КОРА
210 г, 55 кал.



1 *резанка*

ДИЊА БЕЗ КОРА
130 г, 50 кал.



1 *резанка*

СМОКВА
70 г, 55 кал.



1 *голема*

ЦРЕШИ
90 г, 60 кал.



10

ВИШНИ
100 г, 55 кал.



20

ЈАГОДИ
160 г, 60 кал.



10

МАЛИНИ
130 г, 60 кал.



1 *грст*

КАПИНИ
140 г, 70 кал.



1 *грст*

БОРОВИНКИ
90 г, 55 кал.



неполн грст

ГРОЗЈЕ
70 г, 50 кал.



9 *големи зрна*

БАНАНА
80 г, 50 кал.



1/2 *средно голема*

ПОРТОКАЛ
130 г, 55 кал.



1 *мал*

МАНДАРИНИ
150 г, 55 кал.



2 *мали*

ЦИТРОН
150 г, 50 кал.



1/2 *голем*

КИВИ
130 г, 55 кал.



1 1/2 *големо*

ЗЕЛЕНЧУК, ВАРИВА

НА ЕДНА ЛЕБНА ЕДИНИЦА ОДГОВАРААТ:

ВАРЕН ГРАВ
50 г, 65 кал.



3 *полни с.л.*

ВАРЕНА ЛЕЌА
50 г, 65 кал.



2 *полни с.л.*

ГРАШОК
130 г, 80 кал.



9 *полни с.л.*

СУШЕНА СОЈА
45 г, 185 кал.



4 *рамни с.л.*

Во вообичаените порции, ***без да се пресметува во лебни единици (ЛЕ) може да се консумира следниот зеленчук:*** *секој листен зеленчук, моркови, цвекло, лук, краставици, домати и пиперки.*

ПРИРОДНИ СОКОВИ 100%

НА ЕДНА ЛЕБНА ЕДИНИЦА ОДГОВАРААТ:



70 мл ***грозје***

90 мл ***боровинки***

100 мл ***портокал***

120 мл ***вишни***

130 мл ***цитрон***

160 мл ***малини***

200 мл ***морков***

300 мл ***домати***

С.Л. = СУПЕНА ЛАЖИЦА

novo nordisk®