



## LIONS DIABETES MENI

### **Polnozrnata ribana kaša z zelenjavo v bučni juhi**

(domača polnozrnata ribana kaša, buča, šalotka, inčuni, korenje, gomolj zelene, koruza, grah)

Okvirna energijska in hranilna vrednost

Energijska vrednost	108 kcal
Maščobe	4 g
Nasičene maščobe	0,5
Ogljikovi hidrati	14
Prehranske vlaknine	3 g
Beljakovine	4 g

### **Postrv s špinačo na tri načine**

(postrv, špinača, maslo, krompir)

Okvirna energijska in hranilna vrednost

Energijska vrednost	182 kcal
Maščobe	10 g
Nasičene maščobe	3 g
Ogljikovi hidrati	3 g
Prehranske vlaknine	1 g
Beljakovine	20 g

### **Domači hrbet piščanca z ajdo v ohrovtu**

(hrbet domačega piščanca – brez kože, ajdova kaša, ohrovt, korenje, steblo zelene)

Okvirna energijska in hranilna vrednost

Energijska vrednost	267 kcal
Maščobe	7 g
Nasičene maščobe	2 g
Ogljikovi hidrati	18 g
Prehranske vlaknine	2,5 g
Beljakovine	17 g

### **Jabolčni zavitek s kostanjem v kozarcu**

(rozine, jabolko, cimet, kislá smetana, akacijev med, kostanj)

Okvirna energijska in hranilna vrednost

Energijska vrednost	109 kcal
Maščobe	3 g
Nasičene maščobe	1,5
Ogljikovi hidrati	20 g
Prehranske vlaknine	1,5 g
Beljakovine	1 g

## Celoten meni

<b>Okvirna energijska in hranilna vrednost</b>	
<b>Energijska vrednost</b>	<b>605 kcal</b>
<b>Maščobe</b>	<b>24 g</b>
<b>Nasičene maščobe</b>	<b>7 g</b>
<b>Ogljikovi hidrati</b>	<b>55 g</b>
<b>Prehranske vlaknine</b>	<b>8 g</b>
<b>Beljakovine</b>	<b>42 g</b>

### Strokovni komentar:

Prehrana je pomemben del življenja posameznika s sladkorno boleznijo. Ta temelji na načelih zdrave prehrane s poudarkom na zmanjšani vsebnosti ogljikovih hidratov. Zmanjšana količina ogljikovih hidratov v obrokih je namreč ključnega pomena za izboljšanje glikemične urejenosti posameznika s sladkorno boleznijo. Eden od ciljev prehrane sladkornega bolnika sta tudi vzdrževanje optimalne koncentracije maščob in lipoproteinov (holesterola) v krvi ter ohranjanje optimalnega krvnega pritiska.

Predstavljamo vam prilagojen uravnotežen meni gostilne Rakar, ki podpira zgoraj omenjena načela. Štirihodni meni je po sestavi pester in barvit. Vsebuje izbrane kakovostne lokalne in sezonske sestavine, ki so ustrezno kombinirane in porcionirane primerne tako za osebe s sladkorno boleznijo kot za tiste z željo po zdravem prehranjevanju.

Z Rakarjevim menijem povprečen odrasel človek zadovolji trideset odstotkov dnevnih energijskih potreb ali 605 kcal, kar je ugodno, saj se s primerno energijsko bogatim obrokom izognemo prevelikemu porastu krvnega sladkorja. Meni vključuje predvsem zelenjavo in žitne izdelke, bogate s prehransko vlaknino, v kombinaciji z beljakovinskimi živili, kar prav tako upočasni hitro praznjenje želodca in povišanje krvnega sladkorja. Meni je bogat vir beljakovin (42 g; 40 % dnevnih potreb po beljakovinah), prehranske vlaknine (8 g; 27 % dnevnih potreb po prehranski vlaknin) in esencialnih maščobnih kislin (omega 3 in omega 6), kar prispeva k večji hranilni vrednosti obroka in pripomore h krepitvi zdravja. Sladica je pripravljena brez dodanih sladkorjev, slane jedi z minimalno vsebnostjo soli in nasičenih maščob. Bistvena prednost menija je tudi, da je hrana pripravljena s postopki toplotne obdelave, ki ohranjajo vitamine, minerale, barvo, okus in aromo hrane.

## Pravi razlog za sprostitev ob dobri hrani

### Pripravila:

**Boštjan Rakar**  
Gostilna Rakar  
Gorenje Ponikve 8  
8210 Trebnje  
t: +386 (0)7 34 66 190  
e: [info@rakar.si](mailto:info@rakar.si)

**Nina Mandelj, mag. dietet.**  
Zdravstveni dom Trebnje  
Center za krepitev zdravja  
Goliev trg 3  
8210 Trebnje  
t: +386 (0)30 322 806  
e: [mandelj.nina@zd-tr.si](mailto:mandelj.nina@zd-tr.si)



**Postrv s špinačo na tri načine**



**Jabolčni zavitek s kostanjem v kozarcu**