

LIONS DIABETES MENI GOSTILNE RAKAR ZA LIONS KLUB TREBNJE

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

Okvirna energijska in hranilna vrednost

Energijska vrednost: 605 kcal

Maščobe: 24 g

Nasičene maščobe: 7 g

Ogljikovi hidrati: 55 g

Prehranske vlaknine: 8 g

Beljakovine: 42 g

Strokovni komentar:

Prehrana je pomemben spekter 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 je 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 kombinirane in porcionirane v količinah, primerne tako za osebe s sladkorno boleznijo, kot za tiste z željo po zdravem prehranjevanju.

Z Rakarjevim menijem povprečni odrasel človek pokrije **30 % dnevni energijski 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 dvig krvnega sladkorja. Meni je **bogat vir beljakovin** (42 g; 40 % dnevni potreb po beljakovinah), prehranski vlaknin (8 g; 27 % dnevni potreb po prehranski vlaknin) in **esencialnih maščonih kislin** (omega 3 in omega 6), kar prispeva k višji 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. 😊

Priprava:

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

Nina Mandelj, mag. dietet.
Zdravstveni dom Trebnje
Center za krepitev zdravja
Goliev trg3
8210 Trebnje
t: +386 (0)30 322 806
e: mandelj.nina@zd-tr.si



Postrv s špinačo na tri načine



Jabolčni zavitek s kostanjem v kozarcu