

# Tabulka velikostí a počtu porcí

## Redukční jídelníček na 5400 kJ při léčbě warfarinem

DRUH POTRAVINY	1 PORCE	POČET PORCÍ NA DEN
<b>Obiloviny a brambory</b>	1 plátek chleba (60 g)	3
	1 kus pečiva	
	100 g vařených těstovin, rýže	
	200 g brambor	
	40 g vloček, cereálií	
	1 tortilla	
	2 plátky houskového knedlíku	
	3 plátky bramborového knedlíku	1
poznámka: + 5 g mouky na tepelnou úpravu pokrmů		
<b>Cukr</b>	10 g cukru	0
<b>Zelenina</b>	100 g čerstvé/sterilované/vařené/dušené zeleniny	5
	200 ml zeleninové šťávy	
<b>Ovoce</b>	100 g čerstvého ovoce	2,5
	talířek drobného ovoce	
	200 ml džusu	
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	250 ml mléka nebo zakysaného mléčného výrobku	2
	150 g jogurtu o vyšším obsahu bílkovin (např. skyr, řecký 0 % tuku)	
	55 g tvrdého sýra	
	120 g sýra cottage	
	40 g žervé	
	90 g Lučiny linie	
	130 g tvarohu	
	60 g balkánského sýra	
110 g Olomouckých tvarůžků		
<b>Maso, vejce a luštěniny</b>	100 g drůbežího masa (v syrovém stavu)	1,5
	100 g libového vepřového nebo hovězího masa (v syrovém stavu)	
	80–100 g ryb (v syrovém stavu)	
	80 g šunky	
	100 g vařených luštěnin	
	130 g tofu	
	120 g Robi masa	
	2 vejce	
<b>Tuky, oleje a ořechy</b>	5 g tuku nebo oleje	1
	10 g ořechů	1