

OBILOVINY

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)	polévkové lžíce
Corn flakes	1	15	4
Jáhly	1	15	
Kroupy	1	15	
Krupice pšeničná	1	15	1
Kukuřice celá zrna	1	15	2
Kukuřičné vločky s medem a oříšky	1	15	4
Maltodextrin	1	15	1
Mouka kukuřičná	1	15	1
Mouka ovesná	1	15	1
Mouka pohanková	1	20	1,5
Mouka pšeničná	1	15	1
Mouka rýžová	1	15	1
Mouka slunečnicová	1	35	
Mouka sójová odtučněná	1	40	
Mouka sójová plnotučná	1	50	
Müsli s rozinkami a oříšky	1	20	2,5
Ovesné vločky	1	20	
Pohanka	1	15	
Pšeničné klíčky	1	15	
Pudinkový prášek	1	15	1
Rýže loupaná suchá	1	15	1
Rýžové burizony sladké	1	15	5
Rýžové burizony čokoládové "Zampa"	1	15	4
Slunečnicová jádra sušená	1	100	
Směs na bramborové knedlíky	1	15	1
Škrob - Solamyl	1	15	1
Škrob - Maizena	1	15	1
Škrob rýžový	1	15	1
Špagety syrové	1	20	
Špagety Záta (bez cholesterolu) syrové	1	20	
Těsto kynuté syrové	1	25	
Těsto listkové syrové	1	35	
Těsto na tažený závin	1	20	
Těstoviny syrové	1	15	
Vitaprotam	1	15	1



PEČIVO




druh	výměnné jednotky	váha (gramů)	běžná míra
Bábovka	2	40	1 řez
Babiččiny rohlíčky šampaňské	4,5	40	3 kusy
Dalamánek	1	25	1/2 kusu
Houska pšeničná	1	25	1/2 kusu
Chléb bílý	1	25	1/2 krajíce
Chléb celozrnný	1	25	1/2 krajíce
Chléb konzumní žitný	1	25	1/2 krajíce
Chléb křehký kukuřičný	1	15	2 1/2 plátky
Chléb křehký žitný (slanina)	1	15	1 1/2 plátku
Chléb křehký KNUSPI	1	15	2 plátky
Chléb Potam křehký	1	15	3 plátky
Chléb toastový světlý	1	25	1 plátek
Chléb toastový tmavý	1	25	1 plátek
Knäcke-Brot	1	15	2 plátky
Kobliha	1	25	1/2 kusu
Koláč ořechový	1	20	1/2 kusu
Koláč makový	1	25	1/2 kusu
Křupky arašídové	1	20	
Loupák sladký	1	20	1/2 kusu
Piškoty	1	15	8 1/2 kusu
Preclíky	1	15	
Rohlík	1	25	1/2 kusu
Slané crakery KLASIC	1	20	5 kusů
Slané crakery LU	1	15	5 kusů
Slané crakery TELKA	1	20	17 kusů
Slané minicrakerky koktejlký	1	20	22 kusů
Slané minicrakerky syrové Aperitiv	1	20	21 kusů
Slané minicrakerky Pizza	1	25	19 kusů
Slané crakery Abrakadabra	1	25	53 kusů
Strouhanka	1	15	
Suchary karlovarské	1	15	2 kusy
Tyčinky slané	1	15	20 tyčinek
Vánočka	2	40	1 plátek
Veka	1	20	1 plátek
Závin Vitana jablkový s ořechy	2,5	80	1 kus






**LUŠTĚNINY**

druh		výměnné jednotky	váha (gramů)	polévkové lžíce
Čočka suchá		1	20	1
Fazole bílé sušené		1	20	1
Hrách suchý		1	20	1
Hrášek zelený čerstvý		1	100	7
Hrášek zelený mražený		1	90	6
Sója		1	80	
Sójové boby suché		1	45	
Sójové maso (suchý stav)		1	50	

**OVOCE A OVOCNÉ VÝROBKY**

druh		výměnné jednotky	váha (gramů)	běžná míra	
Ananas		1	90		
Angrešt		1	140		
Banán		1	90	1/2 kusu	
Borůvky		1	90	4 lžíce	
Broskev		1	120	1 kus	
Brusinky		1	100		
Citrón		0			
Dýně		1	140		
Grep		1	190	1/2 kusu	
Hroznové víno		1	70		
Hruška		1	90	1 kus	
Jablko		1	100	1 kus	
Jahody		1	160	10 kusů	
Kiwi		1	110	2 kusy	
Kompot angrešťový slazený			1	70	
Kompot borůvkový slazený			1	50	
Kompot brusinkový slazený			1	30	
Kompot černý rybíz slazený			1	50	
Kompot dýňový slazený			1	40	
Kompot hroznový slazený			1	65	
Kompot hruškový slazený	1		65		
Kompot jablečný slazený	1		50		

druh		výměnné jednotky	váha (gramů)	běžná míra
Kompot jahodový slazený		1	60	
Kompot mandarinkový slazený		1	70	
Kompot švestkový slazený		1	60	
Kompot třešňový slazený		1	70	
Maliny		1	100	5 lžic
Mandarinka		1	170	2 kusy
Mango		1	100	
Marmeláda slazená řepným cukrem		1	25	1 lžíce
Marmeláda dia slazená fruktózou		1	25	
Meloun žlutý		1	130	
Meloun červený	1	300		
Meruňka		1	110	3 kusy
Mirabelky		1	90	4 kusy
Nektarinky		1	120	1 kus
Pomeranč		1	140	1 kus
Povidla		1	20	1 lžíce
Přesnídávka ovocná slazená		3	190	1 kus
Přesnídávka ovocná dia		2	180	1 kus
Rybíz bílý		1	140	8 lžic
Rybíz černý		1	140	8 lžic
Rybíz červený		1	140	8 lžic
Sultánky		1	20	
Šípek		1	25	
Švestky		1	90	4 kusy
Třešně		1	100	15 kusů
Višně		1	100	



**SUCHÉ OVOCNÉ PLODY A OŘECHY**

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)
<b>Sušené ovoce</b>		
Banán sušený	1	15
Broskev sušená	1	20
Datle	1	15
Fíky	1	20
Hrušky sušené	1	20
Jablka sušená (křížaly)	1	20
Meruňky sušené	1	20
Rozinky	1	15
Švestky sušené	1	15
<b>Ořechy</b>		
Kaštiny jedlé pečené (4 ks)	1	40
Kokos mletý	1	100
Mák	1	60
Mandle	1	80
Ořechy vlašské	1	80
Ořech kokosový	1	110
Ořechy para	1	110
Oříšky burské loupané	1	60
Oříšky burské vč. skořápek (40 ks)	1	85
Oříšky kešu	1	40
Oříšky lískové	1	90
Oříšky pistáciové	1	60



**CUKR, SLADIDLA, MED**

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)
Cukr krystal, moučka (1 polévková lžiče)	1	12
Cukr kostkový (2 větší kostky)	1	12
Cukr vanilkový (1 polévková lžiče)	1	12
Fruktóza	1	12
Med dia (1 polévková lžiče)	1	15
Med (1 polévková lžiče)	1	15
Sorbit	1	12
Umělá sladidla	0	



**MRAŽENÉ VÝROBKY ALGIDA (1 kus)**

druh	výměnné jednotky	objem (mililitrů)
Big Trio	1,5	110
Bon Cremo Čokoláda	5	500
Bon Cremo Jahoda	5	500
Bon Cremo Vanilka	5	500
Calippo Jahoda	2	105
Calippo Pomeranč	2	105
Calippo Sport	1,5	105
Carte D'Or Čokoláda	9,5	750
Carte D'Or Kokos	9	750
Carte D'Or Vlašský ořech	9	750
Cikk Cakk	1,5	80
Cornetto Čokoláda	2	125
Cornetto Jahoda	2	125
Cornetto Vanilka	2	125
Dynamit	0,5	34
Chita	0,5	35
Joghurt Fresh Marille	2,5	115
Klassa	1,5	85
Kolorka	0,5	30
Magnum Almond	2,5	120
Magnum Classic	2	120
Magnum White	2	120
Max Čokoláda	1	60
Max Jahoda	1	60
Max Vanilka	1	60
Nogger Klasik	1,5	90
Nogger Rum - Kokos	1,5	90
Polárkový dort vanilkový	6,5	615
Polárkový dort kakaový	6,5	615
Rotello	8	750
Solero	1,5	100
Super Saurus	1	80
Viennetta Cappucino	6,5	600
Viennetta Čokoláda	6	600
Viennetta Vanilka	6,5	600
Zapp	1	55



**MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY**

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)	objem (mililitrů)
Biokys	1		180
Jogurt Danone Bio malina - švestka	2	150	
Jogurt Danone přírodní	1	200	
Jogurt bílý	1	200	
Jogurt Diät jahoda / borůvka	1	200	
Jogurt Kid Cola Bubble gum	1,5	125	
Jogurt Kid jahodový	2	150	
Jogurt Kid vanilkový	2	150	
Jogurt Nestlé Vanilla	2	150	
Jogurt nízkotučný Yoplait	1	125	
Jogurt ovocný Danone	2	150	
Jogurt ovocný dia	1		150
Jogurt ovocný jihočeský	2	250	
Jogurt ovocný light Jo	0,5	125	
Jogurt ovocný Meggle	1,5	150	
Jogurt ovocný slazený cukrem	2		150
Jogurt ovocný smetanový	1,5	150	
Jogurt ovocný Vitalinea Danone	1	150	
Jogurt Twiggy dia	1		150
Kefír	1	130	250
Krajanka	2	150	
Mléčná rýže - Milch Reis Vanille	3	200	
Mléko Ben banánové nebo vanilkové	2		200
Mléko Fortuna čokoládové	2		200
Mléko Fortuna polotučné 1,5% tuku	1		200
Mléko kondenzované Tatra neslazené	1		100
Mléko kondenzované Tatra slazené	2,5		50
Mléko kozí	1		200
Mléko kyselé	1		250
Mléko plnotučné	1		250
Mléko polotučné	1		250
Mléko nízkotučné	1		250
Mléko sušené	1	20	
Monte mléčný dezert s kakaem	1	64	



druh	výměnné jednotky	váha (gramů)	objem (mililitrů)
Pařížanka	1	100	
Podmáslí	1		250
Podmáslivý dezert Čáry - Máry	2	150	
Pudink vanilkový	2	150	
Smetana	1		300
Smetana kysaná	1	250	
Smetana kávová	1		250
Smetánek	1	80	
Smetanový krém Daník jahoda, vanilka nebo čokoláda	1,5	100	
Sójový dezert	2	125	
Sýr tavený	0		
Sýr tvrdý	0		
Termix	1,5	100	
Tvaroh ovocný bez tuku	1	125	
Tvaroh ovocný Petit Danone	0,5	50	
Tvaroh vanilkový Danone	2	150	
Tvaroh nízkotučný	0		
Tvaroh plnotučný	0		
Tvaroh Obstgarten jahoda	1,5	125	
Tvaroh Vitalinea	1	150	



**CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY, CUKROVINKY**

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)	kusů
<b>Cukrářské výrobky</b>			
Dort oříškový	1,5	60	1
Dort pařížský	1,5	50	1
Indiánek	1,5	45	1
Jádrová špička	2	40	1
Kokoska plněná	3	60	1
Laskonka	1	35	1
Linecké kolečko	2	40	1
Ovocný řez	3	85	1
Punčový řez	3,5	80	1
Žloutkový věneček	1,5	45	1
Větrník	3	85	1
<b>Cukrovinky</b>			
Arašídý v cukru	1	20	
Cukrová rýže (barevné sypaní)	1	15	
Čokoláda dia	1	30	
Čokoláda hořká	1	20	
Čokoláda Kinder tyčinky	1	26	2
Čokoláda mandlová	1	20	
Čokoláda mléčná	1	25	
Čokoláda Milka	1	25	
Čokoláda Milkinis	1	25	
Čokoláda Mléčná krajina -tyčinky	1	32	2
Čokoláda mléčná bílá	1	20	
Čokoláda na vaření	1	20	
Čokoláda Studentská pečeť	4	100	1
Čokoláda - kočičí jazýčky	1	20	4
Fondán	1	15	
Jojo - berušky	1	15	
Jojo Marshmallow	1	20	7
Jojo Vexta	1	20	12
Karamely mléčné	1	18	3
Karamely Sisi	1	12	2
Karamely Toffees	1	15	
Křupinky v čokoládě 1balení	1,5	35	
Ledové kaštiny - dezert	1	25	2,5
Lentilky Nestlé	1	20	20



druh	výměnné jednotky	váha (gramů)	kusů
Lentilky Skittles	1	15	
Lipo Šklebouni	1	15	8
Lísková jádra v čokoládě	1	25	7
Medvídci gumoví - Sfinx	1	25	12
Myara - oříšek v marcipánu a v čokoládě	1	20	1
Nugát Duet lískooříškový	1	25	2
Nusica Hazelnut Milk (3 kávové lžičky)	1	15	
Nutella (1 polévková lžice)	1	20	
Oplatka Bravo kokosová	2	48	1
Oplatka Dalida Meteor 1balení	1	25	2
Oplatka Fidela Meteor	1	25	1
Oplatka Fidorka	1,5	30	1
Oplatka Florentka	0,5		1
Oplatka Kolonáda	0,5	10	1
Oplatka lázeňský trojhránek	2,5	50	2
Oplatka Miňonka	0,5		1
Oplatka Miňonka rumová	1	24	2
Oplatka Modrá stuha	1		1
Oplatka Vlnky	2	50	1
Perník Palmáček kokosový	3,5	60	1
Perník Rybízek	4	60	1
Perník Smolíček	3	60	1
Piškot Milch Schmitte Kinder	1	28	1
Piškot Pimš Danone	1,5	25	2
Piškot Snack Danone	1	26	1
Piškot Regatta Danone	1	20	3
Piškot s čokoládou Prince Danone	1,5	30	1
Rumové pralinky	1	20	2
Sušenka Albert	0,5	5	1
Sušenka Be-Be	0,5	6	1
Sušenka Club	0,5	6	1
Sušenka dia Lucie	1	25	4
Sušenka Disco	1	12	1
Sušenka Party	1,5		1
Sušenka Party dia	1		1
Sušenka Pepito Danone	1	20	2
Sušenka polomáčená	0,5		1
Sušenka Prince Danone	2	35	1



**CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY, CUKROVINKY**

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)	kusů
Sušenka Prince Lu	1		1
Sušenka Trend kokosová	1,5	23	2
Sušenka vaječný věneček	0,5		1
Tatranka	2	50	1
Tatranka mini	1	22	1
Trubička hořická dia	0,5	29	1
Trubička Nina celomáčená	1	25	3
Tvrdé bonbóny	1	15	3
Tyčinka Bounty	2,5	63	1
Tyčinka Bravo kokosová	2	48	1
Tyčinka Danone Grany	1	21	1
Tyčinka Deli Super oříšková	2,5	55	1
Tyčinka Granko	1,5	35	1
Tyčinka Kávová zrna	3	50	1
Tyčinka Kofila	1,5	35	1
Tyčinka Koko	2	40	1
Tyčinka Mars	3,5	65	1
Tyčinka Margot	5	100	1
Tyčinka Milena	1,5	33	1
Tyčinka Müsli švestková	1	35	1
Tyčinka Milky Way	1,5	25	1
Tyčinka Snickers	3	63	1
Tyčinka Sójové řezy	2,5	50	1
Tyčinka Twiggy	1,5	25	1
Tyčinka Zoretky	1,5	40	1
Vata cukrová	1	10	
Zlatá Amarela - višně v čokoládě	1	25	2
Zaté oplatky	0,5		1
Želé ovocné	1	15	
Žvýkačka slazená cukrem	1		4



**VÝROBKY McDONALD'S (jedna porce)**

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)
Big Mac	3,5	217
Hamburger	2,5	106
Hranolky malé	2,5	76
Cheesburger	2,5	122
Jablečná taštička	2	79
McFilé sendvič	3	144
McChicken sendvič	3,5	160
Míchaný salát	0	132
Shake čokoládový (300 ml)	4,5	
Shake jahodový (300 ml)	5,5	
Shake vanilkový (300 ml)	5,5	
Zálivka na salát bylinková	0,5	132
Zálivka na salát s plísňovým sýrem	0	51
Zálivka na salát 1000 ostrovů	0,5	51
Zmrzlina s čokoládou	3	136
Zmrzlina s jahodami	3,5	134
Zmrzlina s karamellem	4,5	147
<b>Nápoje</b>		
Coca-cola	2	260
Coca-cola light	0	250
Fanta	2	260
Juice	2,5	300
Minerální voda Mattoni	0	
Sprite	2	260



**LIMONÁDY, OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY**

druh	výměnné jednotky	objem (mililitrů)
<b>Limonády</b> (limonády s výjimkou limonád „light“ jsou při diabetu vhodné pouze jako lék při hypoglykémii !)		
Coca-cola	1	100
Coca-cola light	0	
Fanta pomeranč	1	100
Fanta light	0	
Ovocenka malinová	1	150
Pepsi-cola light	0	
Sirup slazený cukrem	1	cca 20
Sprite	1	100
Sprite light	0	
Tonic	1	100



**Přírodní ovocné a zeleninové šťávy** (100% džusy)

Šťáva ananasová	1	100
Šťáva citronová.	0	
Šťáva grepfruitová	1	120
Šťáva hroznová	1	70
Šťáva hrušková	1	110
Šťáva jablečná	1	100
Šťáva mrkvová	1	200
Šťáva pomerančová	1	110
Šťáva rajská	1	300
Šťáva rybízová	1	100



**Výrobky z ovocných šťáv** (příklady)

40 % ovocná šťáva slazená aspartamem a acesulfamem (např. Rauch Bravo)	1	350
10 % ovocná šťáva slazená aspartamem a acesulfamem (např. Rauch Limesse)	1	1500
10 % ovocná šťáva slazená cukrem (vhodná pouze jako lék při hypoglykémii !)	1	110

**TEPLÉ NÁPOJE**

druh	výměnné jednotky
Čaj	0
Černá káva	0
Čokao s mlékem (nápoj v prášku, 1 balení = 40 gramů)	2,5
Čokao s příchutí rumu a vanilky (nápoj v prášku, 1 balení = 40 gramů)	2,5
Kakaový prášek Nesquick (1 polévková lžice = 15 gramů)	1
Mléko (1/4 litru)	1



**SLADKÁ JÍDLA** (slazená běžným řepným cukrem - jedna porce)

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)
Buchty s mákem (4 ks)	11	240
Buchty s povidly (4 ks)	13,5	240
Buchty s tvarohem (4 ks)	10,5	240
Dukátové buchtíčky	9	175
Krupičná kaše	5	325
Lívance s marmeládou (4 ks)	5,5	180
Nudle s mákem	6	200
Nudle s tvarohem	5,5	220
Ovocné knedlíky z bramborového těsta (5 ks)	8	500
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta (5 ks)	5	400
Palačinky s tvarohem (4 ks)	3	
Rýžový nákyp	6,5	300
Škubánky s mákem	6	200
Žemlovka s jablky	5	270



**POLÉVKY** (jedna porce = 250 mililitrů)

druh	výměnné jednotky
Bramborová polévka	2
Čočková polévka	2
Dršťková polévka	1
Hovězí vývar s masem a zeleninou	0
Hovězí vývar s vejcem	0
Hovězí vývar s nudlemi nebo kapáním nebo noky	1
Hovězí vývar s játrovými knedlíčky	1
Gulášová polévka	2
Kvěťáková polévka	1
Pórková polévka	1



**HLAVNÍ JÍDLA** (jedna porce)

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)
Bramborák (1 ks)	2	100
Bramborové knedlíky plněné masem (3 ks)	4	300
Čočka na kyselo	4	200
Houby	0	
Hrachová kaše	4	200
Maso	0	
Milánské špagety	4	200
Omáčka ( průměr )	1	
Pizza malá	4	200
Rizoto s masem a zeleninou	3	250
Ryby	0	
Smažený kapr	2	150
Smažený květák	2	150
Smažené rybí prsty (4 ks)	2	
Smažený řízek	2	150
Smažený sýr	2	150
Šťáva k masu	0	
Uzeniny	0	
Vejce	0	
Zadělávané fazolky	1	150
Zapečené brambory francouzské	4	290
Zapečené těstoviny	4	270



**PŘÍLOHY**

druh	výměnné jednotky	váha (gramů)	běžná míra
Brambory vařené (1 ks velikosti slepičího vejce)	1	65	
Bramborová kaše	1	100	2 lžíce
Bramborová kaše v prášku	1	15	1 lžíce
Bramborové chipsy	1	25	
Bramborové knedlíky	1	50	1,5 ks
Bramborové krokety	1	40	
Bramborové krokety mražené syrové	1	45	
Bramborový salát	1	100	
Čočka vařená	1	50	3 lžíce
Fazole vařené	1	50	3 lžíce
Houskové knedlíky	1	30	1 ks
Hranolky	1	40	
Hranolky mražené syrové	1	60	
Hrášek zelený vařený	1	100	5 lžic
Hrách vařený	1	50	3 lžíce
Chléb	1	25	
Kečup	1	60	4 lžíce
Kukuřice vařená	1	60	
Nádivka	1	40	
Rýže vařená, dušená	1	50	2 lžíce
Tatarská omáčka	0		
Těstoviny vařené	1	50	
Těstoviny vařené celozrnné	1	60	

