



# Reguliarus fizinis krūvis ir...



**Trijų „<“ TAISYKLĖ:**

**KMI < 30**

**Liemens apimtis -**

**VYRŲ < 102 cm**

**MOTERŲ < 88 cm**



# Mitybos planas žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu

**2000 kcal mitybos planas moterim, sergančiom cukriniu diabetu\*****I diena**

|                                                         | <b>Kiekis<br/>(g)</b> | <b>Baltymai<br/>(g)</b> | <b>Riebalai<br/>(g)</b> | <b>Angliavandeniai<br/>(g)</b> | <b>Kcal</b> |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|
| <b>Pusryčiai</b>                                        |                       |                         |                         |                                |             |
| Sumuštiniai su sūriu ir pomidorais                      |                       |                         |                         |                                |             |
| Juoda duona                                             | 90                    | 4,95                    | 0,81                    | 44,19                          | 203,4       |
| Sūris mozzarella 20 proc.                               | 75                    | 14,55                   | 16,2                    | 1,65                           | 210,75      |
| Pomidoras                                               | 235                   | 2,35                    | 0,94                    | 13,63                          | 63,45       |
|                                                         |                       |                         |                         |                                |             |
| <b>Užkandis</b>                                         |                       |                         |                         |                                |             |
| Kiviai švieži                                           | 200                   | 1,8                     | 0,8                     | 29,6                           | 122         |
|                                                         |                       |                         |                         |                                |             |
| <b>Pietūs</b>                                           |                       |                         |                         |                                |             |
| Troškinta lašiša su ryžiais ir morkų, obuolių salotomis |                       |                         |                         |                                |             |
| Žalia lašiša                                            | 230                   | 49,68                   | 13,57                   | 0                              | 335,8       |
| Laukiniai ryžiai nevirti                                | 60                    | 4,98                    | 1,62                    | 45                             | 214,8       |
| Morkos                                                  | 210                   | 2,1                     | 0,21                    | 21,84                          | 94,5        |
| Obuoliai                                                | 150                   | 0,6                     | 0                       | 14,85                          | 60          |
| Alyvuogių aliejus                                       | 15                    | 0                       | 15                      | 0                              | 132,6       |
|                                                         |                       |                         |                         |                                |             |
| <b>Užkandis</b>                                         |                       |                         |                         |                                |             |
| Sausainiai                                              | 20                    | 1,5                     | 3,9                     | 13,06                          | 92,4        |
| Pasukos                                                 | 200                   | 6,6                     | 2                       | 9,4                            | 80          |
|                                                         |                       |                         |                         |                                |             |
| <b>Vakarienė</b>                                        |                       |                         |                         |                                |             |
| Grikių košė                                             |                       |                         |                         |                                |             |
| Grikių kruopos                                          | 60                    | 6,6                     | 0,9                     | 42,6                           | 204,6       |
| Sviestas 82 proc.                                       | 5                     | 0,03                    | 4,1                     | 0,04                           | 37,35       |
|                                                         |                       |                         |                         |                                |             |
| <b>Užkandis</b>                                         |                       |                         |                         |                                |             |
| Pasukos                                                 | 200                   | 6,6                     | 2                       | 9,4                            | 80          |
| Juoda duona                                             | 30                    | 1,65                    | 0,27                    | 14,73                          | 67,8        |
|                                                         |                       |                         |                         |                                |             |
| <b>Viso:</b>                                            |                       | 103,99                  | 62,32                   | 259,99                         | 1999,25     |

\*-fizinis aktyvumas: labai lengvas ir lengvas atliekamas fizinis darbas, fizinio aktyvumo koeficientas 1,5.

## II diena

|                                                              | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavandeniai<br>(g) | Kcal  |
|--------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------|-------|
| <b>Pusryčiai</b>                                             |               |                 |                 |                        |       |
| 5 grūdų košė su pienu:                                       |               |                 |                 |                        |       |
| 5 grūdų dribsniai nevirti                                    | 60            | 6,36            | 1,74            | 34,08                  | 177,6 |
| Pienas 2,5 proc. riebumo                                     | 100           | 2,8             | 2,5             | 4,7                    | 53    |
| <b>Užkandis</b>                                              |               |                 |                 |                        |       |
| Obuoliai                                                     | 250           | 1               | 0               | 24,75                  | 100   |
| <b>Pietūs</b>                                                |               |                 |                 |                        |       |
| Virta kiaulienos nugarinė su bulvėmis ir aisbergo salotomis: |               |                 |                 |                        |       |
| Kiaulienos nugarinė be kaulo nevirta                         | 210           | 44,94           | 11,97           | 0                      | 300,3 |
| Bulvės (nevirtų)                                             | 300           | 6               | 0,3             | 59,1                   | 249   |
| Aisbergo salotos                                             | 200           | 2               | 0               | 6                      | 28    |
| Ridikėliai                                                   | 60            | 0,6             | 0               | 1,98                   | 9,6   |
| Pomidoras                                                    | 150           | 1,5             | 0,6             | 8,7                    | 40,5  |
| Alyvuogių aliejus                                            | 10            | 0               | 10              | 0                      | 88,4  |
| <b>Užkandis</b>                                              |               |                 |                 |                        |       |
| Juoda duona su burokėlių salotomis                           |               |                 |                 |                        |       |
| Juoda duona                                                  | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                  | 67,8  |
| Virti burokėliai                                             | 280           | 4,48            | 0,28            | 27,72                  | 123,2 |
| Svogūnas                                                     | 70            | 0,77            | 0,07            | 6,02                   | 26,6  |
| Alyvuogių aliejus                                            | 5             | 0               | 5               | 0                      | 44,2  |
|                                                              |               |                 |                 |                        |       |
| <b>Vakarienė</b>                                             |               |                 |                 |                        |       |
| Juoda duona su kiaušinio omletu:                             |               |                 |                 |                        |       |
| Juoda duona                                                  | 90            | 4,95            | 0,81            | 44,19                  | 203,4 |
| Kiaušiniai                                                   | 100           | 12,4            | 10,2            | 1,2                    | 149   |
| Saulėgrąžų aliejus kepimui                                   | 15            | 0               | 15              | 0                      | 132,6 |
| Agurkai                                                      | 250           | 1,75            | 0               | 7                      | 35    |
|                                                              |               |                 |                 |                        |       |
| <b>Užkandis</b>                                              |               |                 |                 |                        |       |
| Juoda duona                                                  | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                  | 67,8  |
| Kefyras 2,5 proc. riebumo                                    | 200           | 5,6             | 5               | 8                      | 104   |
|                                                              |               |                 |                 |                        |       |
| <b>Viso:</b>                                                 |               | 98,45           | 64,01           | 262,9                  | 2000  |

### III diena

|                                       | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavandeniai<br>(g) | Kcal  |
|---------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------|-------|
| <b>Pusryčiai</b>                      |               |                 |                 |                        |       |
| Virti lęšiai                          |               |                 |                 |                        |       |
| Lęšių kruopos                         | 80            | 20,32           | 0,88            | 43,6                   | 249,6 |
| Alyvuogių aliejus                     | 10            | 0               | 10              | 0                      | 88,4  |
|                                       |               |                 |                 |                        |       |
| <b>Užkandis</b>                       |               |                 |                 |                        |       |
| Apelsinai                             | 220           | 1,98            | 0,22            | 25,74                  | 103,4 |
|                                       |               |                 |                 |                        |       |
| <b>Pietūs</b>                         |               |                 |                 |                        |       |
| Troškinta menkė su salotomis ir duona |               |                 |                 |                        |       |
| Menkės file žalia                     | 240           | 42              | 1,44            | 0                      | 180   |
| Juoda duona                           | 90            | 4,95            | 0,81            | 44,19                  | 203,4 |
| Šakninis salieras                     | 100           | 1,5             | 0,3             | 9,2                    | 39    |
| Morkos                                | 210           | 2,1             | 0,21            | 21,84                  | 94,5  |
| Virti burokėliai                      | 150           | 2,4             | 0,15            | 14,85                  | 66    |
| Svogūnas                              | 70            | 0,77            | 0,07            | 6,02                   | 26,6  |
| Česnakai                              | 20            | 1,1             | 0               | 3,6                    | 18    |
| Neriebus majonezas                    | 30            | 0,03            | 7,5             | 1,83                   | 75    |
|                                       |               |                 |                 |                        |       |
| <b>Užkandis</b>                       |               |                 |                 |                        |       |
| Šaldyto ar šviežios avietės           | 200           | 2,6             | 0,6             | 10,6                   | 58    |
|                                       |               |                 |                 |                        |       |
| <b>Vakarienė</b>                      |               |                 |                 |                        |       |
| Avokado salotos su juoda duona        |               |                 |                 |                        |       |
| Avokadas                              | 100           | 1,7             | 26,4            | 5,1                    | 265   |
| Svogūnas                              | 70            | 0,77            | 0,07            | 6,02                   | 26,6  |
| Pomidoras                             | 230           | 2,3             | 0,92            | 13,34                  | 62,1  |
| Alyvuogių aliejus                     | 5             | 0               | 5               | 0                      | 44,2  |
| Juoda duona                           | 90            | 4,95            | 0,81            | 44,19                  | 203,4 |
|                                       |               |                 |                 |                        |       |
| <b>Užkandis</b>                       |               |                 |                 |                        |       |
| Juoda duona                           | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                  | 67,8  |
| Kefyras 2,5 proc.riebumo              | 200           | 5,6             | 5               | 8                      | 104   |
|                                       |               |                 |                 |                        |       |
| <b>Viso:</b>                          |               | 98,12           | 61,9            | 274,85                 | 2001  |

#### IV diena

|                                                                  | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavandė<br>niai<br>(g) | Kcal   |
|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------|--------|
| <b>Pusryčiai</b>                                                 |               |                 |                 |                            |        |
| Sumuštinis su virta vištiena,<br>salotos lapais:                 |               |                 |                 |                            |        |
| Juoda duona                                                      | 90            | 4,95            | 0,81            | 44,19                      | 203,4  |
| Virta vištiena                                                   | 120           | 24,12           | 5,16            | 0                          | 150    |
| Salotos                                                          | 20            | 0,24            | 0               | 0,36                       | 2,2    |
| Pomidoras                                                        | 90            | 0,9             | 0,36            | 5,22                       | 24,3   |
| <b>Užkandis</b>                                                  |               |                 |                 |                            |        |
| Mandarinai                                                       | 100           | 0,6             | 0,1             | 11,1                       | 44     |
| <b>Pietūs</b>                                                    |               |                 |                 |                            |        |
| Virti makaronai su kiaušienos<br>faršu:                          |               |                 |                 |                            |        |
| Makaronai                                                        | 80            | 9,68            | 1,2             | 54,16                      | 255,2  |
| Kiaušienos faršas                                                | 70            | 11,83           | 14,84           | 0                          | 184,1  |
| Alyvuogių aliejus kepinui                                        | 20            | 0               | 20              | 0                          | 176,8  |
| Morkos                                                           | 100           | 1,0             | 0,1             | 10,4                       | 45     |
| Svogūnai                                                         | 60            | 0,66            | 0,06            | 5,16                       | 22,8   |
| Saldžioji paprika                                                | 220           | 1,98            | 0,44            | 14,74                      | 61,6   |
| Pomidorų padažas                                                 | 50            | 1,25            | 0               | 10,9                       | 47,5   |
| <b>Užkandis</b>                                                  |               |                 |                 |                            |        |
| Mandarinai                                                       | 100           | 0,6             | 0,1             | 11,1                       | 44     |
| <b>Vakarienė</b>                                                 |               |                 |                 |                            |        |
| Konservuotų kukurūzų,<br>baltagūžių kopūstų salotos su<br>duona: |               |                 |                 |                            |        |
| Konservuoti kukurūzai                                            | 150           | 5,85            | 1,95            | 33                         | 172,5  |
| Baltagūžiai kopūstai                                             | 220           | 3,08            | 0               | 9,46                       | 48,4   |
| Neriebus majonezas                                               | 40            | 0,04            | 10              | 2,44                       | 100    |
| Vytinta jautiena                                                 | 40            | 15,28           | 0,68            | 0                          | 67,2   |
| Juoda duona                                                      | 90            | 4,95            | 0,81            | 44,19                      | 203,4  |
| <b>Užkandis</b>                                                  |               |                 |                 |                            |        |
| Juoda duona                                                      | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                      | 67,8   |
| Pasukos                                                          | 200           | 6,6             | 2               | 9,4                        | 80     |
|                                                                  |               |                 |                 |                            |        |
| <b>Viso:</b>                                                     |               | 95,26           | 58,88           | 280,55                     | 2000,2 |

# V diena

|                                                                    | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavandeniai<br>(g) | Kcal   |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------|--------|
| <b>Pusryčiai</b>                                                   |               |                 |                 |                        |        |
| Juoda duona su lašiša ir pomidoru                                  |               |                 |                 |                        |        |
| Juoda duona                                                        | 90            | 4,95            | 0,81            | 44,19                  | 203,4  |
| Rūkyta/sūdyta lašiša                                               | 70            | 15,12           | 4,13            | 0                      | 102,2  |
| Pomidorai                                                          | 260           | 2,6             | 1,04            | 15,08                  | 70,2   |
| <b>Užkandis</b>                                                    |               |                 |                 |                        |        |
| Jogutas iki 2,5 proc.riebumo                                       | 130           | 4,68            | 3,51            | 12,35                  | 98,8   |
| <b>Pietūs</b>                                                      |               |                 |                 |                        |        |
| Troškinta jautiena su perlinėmis kruopomis ir burokėlių salotomis: |               |                 |                 |                        |        |
| Jautienos nugarinė nevirtos                                        | 180           | 33,3            | 32,4            | 0                      | 433,8  |
| Perlinės kruopos nevirtos                                          | 80            | 7,36            | 0,88            | 58,4                   | 256    |
| Konservuoti burokėliai                                             | 250           | 2,25            | 0,25            | 18                     | 77,5   |
| Grietinė 12%                                                       | 50            | 1,45            | 6               | 2,1                    | 67,5   |
| Svogūnai                                                           | 110           | 1,21            | 0,11            | 9,46                   | 41,8   |
| <b>Užkandis</b>                                                    |               |                 |                 |                        |        |
| Greipfrutas                                                        | 220           | 1,1             | 0,44            | 22,22                  | 96,8   |
| <b>Vakarienė</b>                                                   |               |                 |                 |                        |        |
| Virtos bulvės su kefyru:                                           |               |                 |                 |                        |        |
| Bulvės                                                             | 300           | 6               | 0,3             | 59,1                   | 249    |
| Kefyras 2,5 proc.riebumo                                           | 300           | 8,4             | 7,5             | 12                     | 156    |
| <b>Užkandis</b>                                                    |               |                 |                 |                        |        |
| Juoda duona                                                        | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                  | 67,8   |
| Pasukos                                                            | 200           | 6,6             | 2               | 9,4                    | 80     |
|                                                                    |               |                 |                 |                        |        |
| <b>Viso:</b>                                                       |               | 96,67           | 59,64           | 277,03                 | 2000,8 |



## VI diena

|                                             | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavand<br>eniai<br>(g) | Kcal   |
|---------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------|--------|
| <b>Pusryčiai</b>                            |               |                 |                 |                            |        |
| Kvietinių kruopų košė su sviestu:           |               |                 |                 |                            |        |
| Kvietinės kruopos nevirtų                   | 60            | 6,6             | 0,42            | 45,6                       | 212,4  |
| Sviestas 82 proc.riebumo                    | 10            | 0,05            | 8,2             | 0,08                       | 74,7   |
| <b>Užkandis</b>                             |               |                 |                 |                            |        |
| Melionas                                    | 250           | 1               | 0               | 15,25                      | 62,5   |
| <b>Pietūs</b>                               |               |                 |                 |                            |        |
| Troškinta jūros lydekos filė su daržovėmis: |               |                 |                 |                            |        |
| Jūros lydeka netroškinta                    | 250           | 47,5            | 1,5             | 0                          | 217,5  |
| Morka                                       | 240           | 2,4             | 0,24            | 24,96                      | 108    |
| Brokoliai                                   | 220           | 6,38            | 0,66            | 11                         | 61,6   |
| Bulvė                                       | 300           | 6               | 0,3             | 59,1                       | 249    |
| Alyvuogių aliejus                           | 30            | 0               | 30              | 0                          | 265,2  |
| <b>Užkandis</b>                             |               |                 |                 |                            |        |
| Obuolys                                     | 180           | 0,72            | 0               | 17,82                      | 72     |
| <b>Vakarienė</b>                            |               |                 |                 |                            |        |
| Juoda duona su virtu kiaušiniu ir agurku:   |               |                 |                 |                            |        |
| Juoda duona                                 | 90            | 4,95            | 0,81            | 44,19                      | 203,4  |
| Kiaušinis                                   | 100           | 12,4            | 10,2            | 1,2                        | 149    |
| Neriebus majonezas                          | 20            | 0,02            | 5               | 1,22                       | 50     |
| Agurkas                                     | 240           | 1,68            | 0               | 6,72                       | 33,6   |
| Pomidoras                                   | 260           | 2,6             | 1,04            | 15,08                      | 70,2   |
| <b>Užkandis</b>                             |               |                 |                 |                            |        |
| Juoda duona                                 | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                      | 67,8   |
| Kefyras 2,5 proc.riebumo                    | 200           | 5,6             | 5               | 8                          | 104    |
|                                             |               |                 |                 |                            |        |
| <b>Viso:</b>                                |               | 99,55           | 63,64           | 264,95                     | 2000,9 |

## VII diena

|                                  | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavand<br>eniai<br>(g) | Kcal    |
|----------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------|---------|
| <b>Pusryčiai</b>                 |               |                 |                 |                            |         |
| Sumuštiniai su tepamu sūriu      |               |                 |                 |                            |         |
| Juoda duona                      | 90            | 4,95            | 0,81            | 44,19                      | 203,4   |
| Tepamoji varškė su<br>žalumynais | 75            | 8,7             | 9               | 3,08                       | 128,25  |
| Pomidoras                        | 150           | 1,5             | 0,6             | 8,7                        | 40,5    |
| <b>Užkandis</b>                  |               |                 |                 |                            |         |
| Liesa varškė                     | 180           | 32,4            | 1,08            | 3,24                       | 151,2   |
| Grietinė 12 proc. riebumo        | 40            | 1,16            | 4,8             | 1,68                       | 54      |
| <b>Pietūs</b>                    |               |                 |                 |                            |         |
| Daržovių troškiny                |               |                 |                 |                            |         |
| Bulvė                            | 150           | 3               | 0,15            | 29,55                      | 124,5   |
| Baltažūžiai kopūstai             | 100           | 1,4             | 0               | 4,3                        | 22      |
| Žiediniai kopūstai               | 100           | 1,9             | 0,2             | 5,2                        | 25      |
| Morka                            | 100           | 1               | 0,1             | 10,4                       | 45      |
| Alyvų aliejus                    | 20            | 0               | 20              | 0                          | 176,8   |
| Baltosios virtos pupelės         | 140           | 13,58           | 0,56            | 35,14                      | 194,6   |
| Cukinija                         | 100           | 1,2             | 0,1             | 3,4                        | 16      |
| <b>Užkandis</b>                  |               |                 |                 |                            |         |
| Obuolys                          | 150           | 0,6             | 0               | 14,85                      | 60      |
| <b>Vakarienė</b>                 |               |                 |                 |                            |         |
| Vakarienė                        |               |                 |                 |                            |         |
| Duona su morkų salotomis         |               |                 |                 |                            |         |
| Juoda duona                      | 90            | 4,95            | 0,81            | 44,19                      | 203,4   |
| Morkos                           | 240           | 2,4             | 0,24            | 24,96                      | 108     |
| Šakninis salieras                | 150           | 2,25            | 0,45            | 13,8                       | 58,5    |
| Obuolys                          | 50            | 0,2             | 0               | 4,95                       | 20      |
| Alyvuogių aliejus                | 25            | 0               | 25              | 0                          | 221     |
| <b>Užkandis</b>                  |               |                 |                 |                            |         |
| Juoda duona                      | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                      | 67,8    |
| Pasukos                          | 200           | 6,6             | 2               | 9,4                        | 80      |
|                                  |               |                 |                 |                            |         |
| <b>Viso:</b>                     |               | 89,44           | 66,17           | 275,76                     | 1999,95 |

**Pastaba:** per dieną reikia išgurkšnoti apie 5-6 stiklines vandens, nesaldžios arbatos, nes tai kalorijų neturintys gėrimai.

## 2200 kcal mitybos planas vyrams, sergantiems cukriniu diabetu\*

### I diena

|                                                                              | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavandeniai<br>(g) | Kcal    |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------|---------|
| <b>Pusryčiai</b>                                                             |               |                 |                 |                        |         |
| Sorų košė, virta su pienu:                                                   |               |                 |                 |                        |         |
| Sorų kruopos                                                                 | 80            | 9,6             | 2,32            | 55,44                  | 267,2   |
| Pienas, lietas ne daugiau<br>2,5 proc. riebumo                               | 100           | 2,8             | 2,5             | 4,7                    | 53      |
| <b>Užkandis</b>                                                              |               |                 |                 |                        |         |
| Kiviai                                                                       | 200           | 1,8             | 0,8             | 29,6                   | 122     |
| <b>Pietūs</b>                                                                |               |                 |                 |                        |         |
| Troškinta vištiena su<br>virtomis bulvėmis ir šviežių<br>daržovių salotomis: |               |                 |                 |                        |         |
| Vištiena be odelės, žalia                                                    | 160           | 32,16           | 6,88            | 0                      | 200     |
| Bulvės virtos                                                                | 300           | 5,1             | 0,3             | 60                     | 258     |
| Saliero šaknis                                                               | 220           | 3,3             | 0,66            | 20,24                  | 85,8    |
| Obuoliai                                                                     | 200           | 0,8             | 0               | 19,8                   | 80      |
| Majonezas, lietas                                                            | 25            | 0               | 10              | 0,75                   | 91,25   |
| Grūdų paplotėliai, ruginiai                                                  | 20            | 2,1             | 0,42            | 16,56                  | 76,8    |
| <b>Užkandis</b>                                                              |               |                 |                 |                        |         |
| Obuolių sultys                                                               | 150           | 0               | 0,15            | 17,4                   | 70,5    |
| <b>Vakarienė</b>                                                             |               |                 |                 |                        |         |
| Rūkyta skumbė su ryžių ir<br>daržovių mišraine:                              |               |                 |                 |                        |         |
| Skumbė, rūkyta                                                               | 60            | 10,8            | 7,8             | 0                      | 124,2   |
| Ryžiai, ilgagrūdžiai, nevirti                                                | 80            | 5,92            | 1,76            | 59,68                  | 278,4   |
| Agurkai, švieži                                                              | 210           | 1,47            | 0               | 5,88                   | 29,4    |
| Pomidorai                                                                    | 240           | 2,4             | 0,96            | 13,92                  | 64,8    |
| Alyvuogių aliejus                                                            | 30            | 0               | 30              | 0                      | 265,2   |
| <b>Užkandis</b>                                                              |               |                 |                 |                        |         |
| Juoda duona                                                                  | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                  | 67,8    |
| Pasukos                                                                      | 200           | 6,6             | 2               | 9,4                    | 80      |
|                                                                              |               |                 |                 |                        |         |
| <b>Viso:</b>                                                                 |               | 86,6            | 65,32           | 328,1                  | 2200,35 |

\*-fizinis aktyvumas: labai lengvas ir lengvas atliekamas fizinis darbas, fizinio aktyvumo koeficientas 1,5.

## II diena

|                                                     | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavan<br>deniai<br>(g) | Kcal   |
|-----------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------|--------|
| <b>Pusryčiai</b>                                    |               |                 |                 |                            |        |
| Duona su varškės sūriu ir daržovėmis:               |               |                 |                 |                            |        |
| Duona juoda                                         | 120           | 6,6             | 1,08            | 58,92                      | 271,2  |
| Varškės sūris 2 proc. riebumo                       | 80            | 10,96           | 1,52            | 2,88                       | 72     |
| Agurkai                                             | 150           | 1,05            | 0               | 4,2                        | 21     |
| Pomidorai                                           | 120           | 1,2             | 0,48            | 6,96                       | 32,4   |
| <b>Užkandis</b>                                     |               |                 |                 |                            |        |
| Mėlynės šviežios arba šaldytos                      | 150           | 0,9             | 0,45            | 21,15                      | 84     |
| <b>Pietūs</b>                                       |               |                 |                 |                            |        |
| Troškinta menkė su virtomis bulvėmis ir daržovėmis: |               |                 |                 |                            |        |
| Menkės filė                                         | 130           | 22,75           | 0,78            | 0                          | 97,5   |
| Bulvės                                              | 300           | 6               | 0,3             | 59,1                       | 249    |
| Kukurūzai, konservuoti, saldūs                      | 100           | 3,9             | 1,3             | 22                         | 115    |
| Burokėliai, žali                                    | 280           | 4,48            | 0,28            | 26,6                       | 120,4  |
| Majonezas, liesas                                   | 30            | 0               | 12              | 0,9                        | 109,5  |
| <b>Užkandis</b>                                     |               |                 |                 |                            |        |
| Apelsinų sultys                                     | 140           | 0,98            | 0,28            | 14,56                      | 63     |
|                                                     |               |                 |                 |                            |        |
| <b>Vakarienė</b>                                    |               |                 |                 |                            |        |
| Grikių kruopos su jautiena ir raugintais kopūstais: |               |                 |                 |                            |        |
| Grikių kruopos                                      | 80            | 8,8             | 1,2             | 56,8                       | 272,8  |
| Jautiena, malta                                     | 60            | 9,96            | 15,96           | 0                          | 186    |
| Svogūnai                                            | 100           | 1,1             | 0,1             | 8,6                        | 38     |
| Kopūstai rauginti                                   | 250           | 2               | 0               | 9,25                       | 52,5   |
| Alyvuogių aliejus                                   | 30            | 0               | 30              | 0                          | 265,2  |
|                                                     |               |                 |                 |                            |        |
| <b>Užkandis</b>                                     |               |                 |                 |                            |        |
| Pasukos                                             | 200           | 6,6             | 2               | 9,4                        | 80     |
| Juoda duona                                         | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                      | 67,8   |
|                                                     |               |                 |                 |                            |        |
| <b>Viso:</b>                                        |               | 88,93           | 68              | 316,05                     | 2197,3 |

### III diena

|                                                 | Kiekis<br>(g) | Baltyma<br>i<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliav<br>andeniai<br>(g) | Kcal   |
|-------------------------------------------------|---------------|---------------------|-----------------|----------------------------|--------|
| <b>Pusryčiai</b>                                |               |                     |                 |                            |        |
| Avižiniai dribsniai ir jogurtas:                |               |                     |                 |                            |        |
| Avižiniai dribsniai                             | 80            | 8,8                 | 4               | 44,8                       | 242,4  |
| Liesas jogurtas                                 | 100           | 3,1                 | 0               | 13,9                       | 68     |
| <b>Užkandis</b>                                 |               |                     |                 |                            |        |
| Melionai                                        | 200           | 0,8                 | 0               | elionai<br>12,2            | 50     |
| <b>Pietūs</b>                                   |               |                     |                 |                            |        |
| Troškintos pupelės su lašiša ir daržovėmis:     |               |                     |                 |                            |        |
| Lašišos filė, sūdyta                            | 160           | 11,2                | 14,4            | 0                          | 241,6  |
| Pupelės baltos, virtos                          | 160           | 15,52               | 0,64            | 40,16                      | 222,4  |
| Baklažanai, žali                                | 140           | 1,12                | 0,28            | 9,24                       | 39,2   |
| Kukurūzai konservuoti, saldūs                   | 120           | 4,68                | 1,56            | 26,4                       | 138    |
| Morkos                                          | 220           | 2,2                 | 0,22            | 22,88                      | 99     |
| Juoda duona                                     | 60            | 3,3                 | 0,54            | 29,46                      | 135,6  |
| <b>Užkandis</b>                                 |               |                     |                 |                            |        |
| Mangas, šviežias                                | 200           | 1                   | 0,4             | 34                         | 130    |
| <b>Vakarienė</b>                                |               |                     |                 |                            |        |
| Virti kiaušiniai su šviežių daržovių salotomis: |               |                     |                 |                            |        |
| Kiaušiniai                                      | 100           | 12,4                | 10,2            | 1,2                        | 149    |
| Salotos                                         | 150           | 1,8                 | 0               | 2,7                        | 16,5   |
| Agurkai                                         | 100           | 0,7                 | 0               | 2,8                        | 14     |
| Kopūstai baltagūžiai                            | 120           | 1,68                | 0               | 5,16                       | 26,4   |
| Alyvuogių aliejus                               | 25            | 0                   | 25              | 0                          | 221    |
| Juoda duona                                     | 120           | 6,6                 | 1,08            | 58,92                      | 271,2  |
| <b>Užkandis</b>                                 |               |                     |                 |                            |        |
| Pasukos                                         | 200           | 6,6                 | 2               | 9,4                        | 80     |
| Skrudinta duona, sėlenų                         | 30            | 2,91                | 0,51            | 13,02                      | 66,3   |
| <b>Viso:</b>                                    |               | 84,25               | 60,83           | 323,8                      | 2200,6 |

## IV diena

|                                                 | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavan<br>deniai<br>(g) | Kcal    |
|-------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------|---------|
| <b>Pusryčiai</b>                                |               |                 |                 |                            |         |
| Duona su liesa varške ir grietine:              |               |                 |                 |                            |         |
| Juoda duona                                     | 120           | 6,6             | 1,08            | 58,92                      | 271,2   |
| Liesa varškė                                    | 80            | 14,4            | 0,48            | 1,44                       | 67,2    |
| Grietinė, liesa                                 | 25            | 0,73            | 3               | 1,05                       | 33,75   |
|                                                 |               |                 |                 |                            |         |
| <b>Užkandis</b>                                 |               |                 |                 |                            |         |
| Mandarinai                                      | 150           | 0,9             | 0,15            | 16,65                      | 66      |
| <b>Pietūs</b>                                   |               |                 |                 |                            |         |
| Troškinti žirneliai su kiauliena ir daržovėmis: |               |                 |                 |                            |         |
| Žirneliai, džiovinti                            | 80            | 18,4            | 1,6             | 41,6                       | 254,4   |
| Svogūnai                                        | 100           | 1,1             | 0,1             | 8,6                        | 38      |
| Morkos                                          | 250           | 2,5             | 0,25            | 26                         | 112,5   |
| Kiauliena, malta                                | 80            | 13,52           | 16,96           | 0                          | 210,4   |
| Agurkai, rauginti                               | 110           | 3,08            | 0               | 1,43                       | 20,9    |
| Juoda duona                                     | 120           | 6,6             | 1,08            | 58,92                      | 271,2   |
| <b>Užkandis</b>                                 |               |                 |                 |                            |         |
| Obuoliai                                        | 150           | 0,6             | 0               | 14,85                      | 60      |
|                                                 |               |                 |                 |                            |         |
| <b>Vakarienė</b>                                |               |                 |                 |                            |         |
| Šutinti ryžiai su grybais ir pomidorais:        |               |                 |                 |                            |         |
| Ryžiai, ilgagrūdžiai, natūralūs                 | 80            | 5,92            | 1,76            | 59,68                      | 278,4   |
| Grybai                                          | 120           | 2,4             | 0,48            | 5,52                       | 30      |
| Svogūnai                                        | 120           | 1,32            | 0,12            | 10,32                      | 45,6    |
| Pomidorai                                       | 100           | 1               | 0,4             | 5,8                        | 27      |
| Alyvuogių aliejus                               | 30            | 0               | 30              | 0                          | 265,2   |
|                                                 |               |                 |                 |                            |         |
| <b>Užkandis</b>                                 |               |                 |                 |                            |         |
| Juoda duona                                     | 30            | 1,65            | 0,27            | 14,73                      | 67,8    |
| Pasukos                                         | 200           | 6,6             | 2               | 9,4                        | 80      |
|                                                 |               |                 |                 |                            |         |
| <b>Viso:</b>                                    |               | 87,32           | 59,73           | 334,91                     | 2199,55 |

## V diena

|                                                          | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavandeniai<br>(g) | Kcal   |
|----------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------|--------|
| <b>Pusryčiai</b>                                         |               |                 |                 |                        |        |
| Grikių kruopos su pienu:                                 |               |                 |                 |                        |        |
| Grikių kruopos                                           | 80            | 8,8             | 1,2             | 56,8                   | 272,8  |
| Pienas 2,5 proc. riebumo                                 | 200           | 5,6             | 5               | 9,4                    | 106    |
| <b>Užkandis</b>                                          |               |                 |                 |                        |        |
| Serbentai juodieji, švieži                               | 150           | 2,1             | 0,6             | 22,95                  | 94,5   |
| <b>Pietūs</b>                                            |               |                 |                 |                        |        |
| Troškinta jautiena su daržovėmis:                        |               |                 |                 |                        |        |
| Jautiena nugarinė, žalia                                 | 150           | 27,75           | 27              | 0                      | 361,5  |
| Bulvės, žalios                                           | 300           | 6               | 0,3             | 59,1                   | 249    |
| Žirneliai žali, konservuoti                              | 70            | 3,08            | 0,21            | 8,75                   | 48,3   |
| Brokoliai                                                | 80            | 2,32            | 0,24            | 4                      | 22,4   |
| Cukinija                                                 | 220           | 2,64            | 0,22            | 7,48                   | 35,2   |
| Svogūnai                                                 | 120           | 1,32            | 0,12            | 10,32                  | 45,6   |
| <b>Užkandis</b>                                          |               |                 |                 |                        |        |
| Obuoliai                                                 | 150           | 0,6             | 0               | 14,85                  | 60     |
|                                                          |               |                 |                 |                        |        |
| <b>Vakarienė</b>                                         |               |                 |                 |                        |        |
| Juoda duona su Tofu sūriu ir šviežių daržovių salotomis: |               |                 |                 |                        |        |
| Juoda duona                                              | 120           | 6,6             | 1,08            | 58,92                  | 271,2  |
| Tofu sūris su žalumynais                                 | 60            | 8,7             | 3               | 1,68                   | 103,2  |
| Morkos                                                   | 220           | 2,2             | 0,22            | 22,88                  | 99     |
| Salieras šakninis                                        | 150           | 2,25            | 0,45            | 13,8                   | 58,5   |
| Obuoliai                                                 | 80            | 0,32            | 0               | 7,92                   | 32     |
| Alyvuogių aliejus                                        | 20            | 0               | 20              | 0                      | 176,8  |
| <b>Užkandis</b>                                          |               |                 |                 |                        |        |
| Avižiniai sausainiai                                     | 20            | 1,14            | 2,92            | 13,98                  | 84,2   |
| Pasukos                                                  | 200           | 6,6             | 2               | 9,4                    | 80     |
|                                                          |               |                 |                 |                        |        |
| <b>Viso:</b>                                             |               | 88,02           | 64,56           | 322,23                 | 2200,2 |

## VI diena

|                                                          | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavan<br>deniai<br>(g) | Kcal    |
|----------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------------------|---------|
| <b>Pusryčiai</b>                                         |               |                 |                 |                            |         |
| Ryžių kruopos su pienu:                                  |               |                 |                 |                            |         |
| Ryžių kruopos                                            | 80            | 5,6             | 0,8             | 57,12                      | 258,4   |
| Pienas liesas                                            | 40            | 1,16            | 0,4             | 1,88                       | 15,6    |
| <b>Užkandis</b>                                          |               |                 |                 |                            |         |
| Obuoliai                                                 | 180           | 0,72            | 0               | 17,82                      | 72      |
| <b>Pietūs</b>                                            |               |                 |                 |                            |         |
| Virti makaronai su<br>kiaulienos faršu ir<br>daržovėmis: |               |                 |                 |                            |         |
| Makaronai                                                | 160           | 17,6            | 2,56            | 120,32                     | 582,4   |
| Kiauliena malta                                          | 80            | 13,52           | 16,96           | 0                          | 210,4   |
| Svogūnai                                                 | 50            | 0,55            | 0,05            | 4,3                        | 19      |
| Alyvuogių aliejus                                        | 25            | 0               | 25              | 0                          | 221     |
| Žirneliai žalieji, konservuoti                           | 200           | 8,8             | 0,6             | 25                         | 138     |
| Majonezas, neriebus                                      | 35            | 0,03            | 8,75            | 2,13                       | 87,5    |
| <b>Užkandis</b>                                          |               |                 |                 |                            |         |
| Apelsinai                                                | 150           | 1,35            | 0,15            | 17,55                      | 70,5    |
|                                                          |               |                 |                 |                            |         |
| <b>Vakarienė</b>                                         |               |                 |                 |                            |         |
| Virtos bulvės su varške ir<br>grietine:                  |               |                 |                 |                            |         |
| Bulvės                                                   | 300           | 6               | 0,3             | 59,1                       | 249     |
| Varškė liesa                                             | 100           | 18              | 0,6             | 1,8                        | 84      |
| Grietinė 12 proc. riebumo                                | 15            | 0,44            | 1,8             | 0,63                       | 20,25   |
| Pomidorai                                                | 120           | 1,2             | 0,48            | 6,96                       | 32,4    |
| <b>Užkandis</b>                                          |               |                 |                 |                            |         |
| Ruginiai paplotėliai                                     | 20            | 2,4             | 0,56            | 12                         | 64      |
| Jogurtas 1,5 proc. riebumo                               | 120           | 6,24            | 1,8             | 8,4                        | 75,6    |
|                                                          |               |                 |                 |                            |         |
| <b>Viso:</b>                                             |               | 83,61           | 60,81           | 335,01                     | 2200,05 |



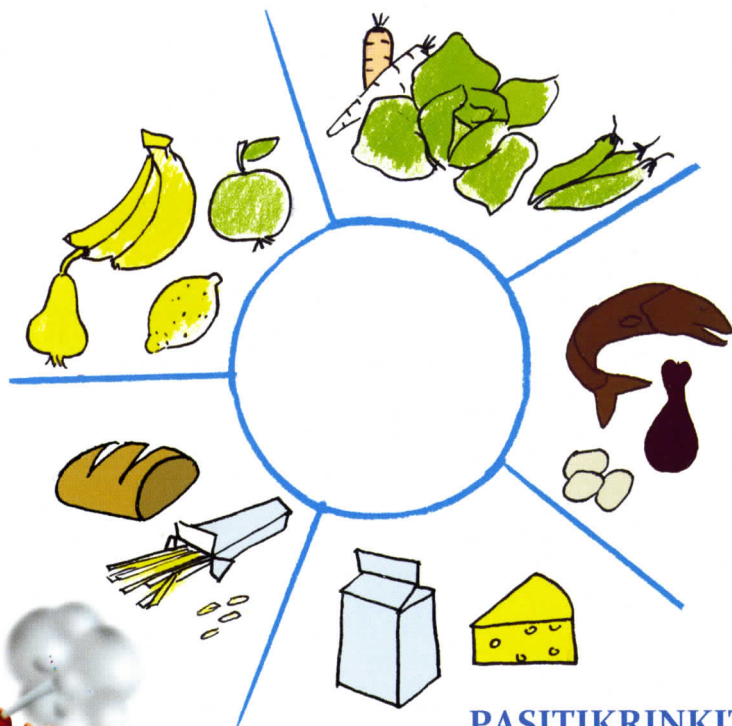
## VII diena

|                                                  | Kiekis<br>(g) | Baltymai<br>(g) | Riebalai<br>(g) | Angliavandeniai<br>(g) | Kcal    |
|--------------------------------------------------|---------------|-----------------|-----------------|------------------------|---------|
| <b>Pusryčiai</b>                                 |               |                 |                 |                        |         |
| Miežinės kruopos su pienu:                       |               |                 |                 |                        |         |
| Miežinės kruopos                                 | 80            | 8,24            | 1,04            | 56,8                   | 254,4   |
| Pienas 2,5 proc. riebumo                         | 100           | 2,8             | 2,5             | 4,7                    | 53      |
| <b>Užkandis</b>                                  |               |                 |                 |                        |         |
| Slyvos šviežios                                  | 150           | 1,05            | 0,9             | 19,5                   | 82,5    |
| <b>Pietūs</b>                                    |               |                 |                 |                        |         |
| Troškinta kalakutiena su bulvėmis ir daržovėmis: |               |                 |                 |                        |         |
| Kalakutiena be odos, nevirta                     | 120           | 28,32           | 1,92            | 0                      | 138     |
| Bulvės, nevirtos                                 | 225           | 4,5             | 0,23            | 44,33                  | 186,75  |
| Žirneliai žalieji, konservuoti                   | 140           | 6,16            | 0,42            | 17,5                   | 96,6    |
| Morkos                                           | 240           | 2,4             | 0,24            | 24,96                  | 108     |
| Svogūnai                                         | 120           | 1,32            | 0,12            | 10,32                  | 45,6    |
| Brokoliai                                        | 100           | 2,9             | 0,3             | 5                      | 28      |
| Alyvuogių aliejus                                | 25            | 0               | 25              | 0                      | 221     |
| <b>Užkandis</b>                                  |               |                 |                 |                        |         |
| Obuoliai                                         | 200           | 0,8             | 0               | 19,8                   | 80      |
| Burokėliai, virti                                | 240           | 3,84            | 0,24            | 23,76                  | 105,6   |
| Alyvuogių aliejus                                | 20            | 0               | 20              | 0                      | 176,8   |
| Ruginiai grūdų paplotėliai                       | 20            | 2,1             | 0,42            | 16,56                  | 76,8    |
| <b>Vakarienė</b>                                 |               |                 |                 |                        |         |
| Jogurtas su dribsniais:                          |               |                 |                 |                        |         |
| Jogurtas 1,5 proc. riebumo                       | 150           | 7,8             | 2,25            | 10,5                   | 94,5    |
| Dribsniai su džiovintais vaisiais                | 80            | 6,88            | 3,52            | 52,56                  | 284     |
| <b>Užkandis</b>                                  |               |                 |                 |                        |         |
| Kefyras 2,5 proc. riebumo                        | 200           | 6,4             | 5               | 7,8                    | 102     |
| Duona, sėlenų                                    | 30            | 2,91            | 0,51            | 13,02                  | 66,3    |
| <b>Viso:</b>                                     |               |                 |                 |                        |         |
|                                                  |               | 88,42           | 64,61           | 327,11                 | 2199,85 |

**Pastaba:** per dieną reikia išgurkšnoti apie 5-6 stiklines vandens, nesaldžios arbatos, nes tai kalorijų neturintys gėrimai.

Kaišiadorių rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro užsakymu  
Mitybos planus sudarė  
Vilma Kriaučionienė

# ... tinkama mityba



**PASITIKRINKITE!**

- CUKRUS  
(gliukozė)
- RIEBALAI  
(trigliceridai)
- CHOLESTEROLIS



# Mitai apie cukrinį diabetą

Diabetas ne mirtina liga Netiesa!

Diabetas yra paveldimas Netiesa!

Diabetu susrega valgantieji daug cukraus  
ir saldumynų Netiesa!

Nėra natūralių priemonių diabetui  
gydyti Netiesa!

Sergant diabetu negalima sportuoti, nes  
fizinis aktyvumas pablogina būklę  
Netiesa!

2 tipo cukrinis diabetas - ne tokia rimta  
liga kaip 1 tipo diabetas  
Netiesa!



Kaišiadorių visuomenės sveikatos biuras

*Aš pasirinkau!*