



ZELENINA	okurka salátová 600 g	salát hlávkový 530 g	ředkvičky 480 g	houby čerstvé 460 g	špenát mražený 400 g	rajčata 390 g	paprika, květák, zeli 390 g	brokolice 300 g	zeleninová směs zmražená 270 g	kapusta, mrkev 220 g	hrášek čerstvý 130 g	brambory 120 g	sójové maso hotové 100 g	křen, česnek 90 g	luštěniny vařené 60 g	syrové luštěniny, sójové boby 30 g
OVOCE	meloun, dýně 270 g	grapefruit 240 g	jahody 220 g	pomeranče, mandarinky 220 g	kiwi, maliny 180 g	meruňky 170 g	jablko, broskev 160 g	třešně 150 g	borůvky, hruška 150 g	víno, hrozny 140 g	kompoty s cukrem 130 g	banány 100 g	džemy light 80 g	avokádo 45 g	marmelády průměr 40 g	sušené ovoce 35 g
MLÝNSKÉ PEKÁRENSKÉ VÝROBKY	těstoviny vařené 65 g	chléb celozrnný, rýže vařená 45 g	chléb konzumní, kyjevský, pšeničný, žitný, vito 40 g	knedlík 40 g	dalamánek, kornšpic 35 g	rohlík, houska, bageta 35 g	rýže syrová 30 g	makovka, slaný loupák 30 g	těstoviny syrové 25 g	křehký chléb, ovesné vločky, cornflakes, obilné kaše slazené, müsli 25 g	suchary, dietní, karlovarské, strouhanka, mouka 25 g	babeta, bábovka 25 g	vánočka, mazanec, bublanina 25 g	vdolky, koblihy, linecké pečivo 20 g	škvarkové placky 20 g	slané pečivo typu cracker 15 g
MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY, VEJCE	podmáslí, nízkotučné mléko 250 g	polotučné mléko, kefir 200 g	plnotučné mléko 150 g	acidofilní mléko 150 g	tvoroh bez tuku 140 g	jogurt netučný 200 g	smetana 6 % tuku 110 g	tvoroh tvrdý 32 % tuku 75 g	olomoucké tvarůžky 70 g	smetana 12 % tuku 70 g	1 vajíčko 60 g	sýry 20-30 % t. v sušině 55 g	jogurt smetanový 40 g	šlehačka 33 % tuku, kondenzované mléko slazené 30 g	sýry tavené 60-70 % tuku v suš., sýry tvrdé - čedar, ementál 25 g	sušené mléko plnotučné, sunar 20 g
MASO, MASNÉ VÝROBKY, UZENINY, DRŮBEŽ, ZVĚŘINA, RYBY	treska, filé 135 g	kuře, slepice, krůta, klokan 80 g	kapr 75 g	telecí maso 70 g	králík 60 g	salám drůbeží, šunka drůbeží, párky drůbeží 55 g	sleď, uzenáč, zavináč 55 g	hovězí maso, salám šunkový, martadela 45 g	skopové maso 40 g	párky, junior, cikánská pečeně, suchý salám 35 g	tlačenka, klobásy, prejt, špekáčky, husa 30 g	vepřová šunka, vepřové maso 25 g	játrovka, játrový salám 25 g	poličan, vysočina, lovecký salám 20 g	čabajská klobása, uherský salám, bůček 20 g	tresčí játra v oleji 15 g
TUKY, OŘECHY	kaštany 50 g	pomazánkové máslo 30 g	rostlinné tuky light (halvariny) 45 % tuku 25 g	sezamová semínka 20 g	slunečnicová semínka 20 g	mák 20 g	anglická slanina 20 g	mandle, ořechy 15 g	kokosová moučka 15 g	škvarky, slanina uzená s kůží 15 g	rostlinné tuky 60 % tuku (margaríny) 15 g	máslo 15 g	majonéza, tatarka 15 g	oleje 10 g	pokrmové tuky na smažení 10 g	sádlo škvařené 10 g
NÁPOJE	voda, neslazená minerálka, sodovka neomezeně	nápoje light s aspartanem neomezeně	nektary (džusy) 40 % light bez cukru 450 g	minerálky slazené 370 g	pivo světlé 280 g	cola, fanta, sprite, tonic 250 g	mošt 220 g	džusy 100% neslazené 180 g	víno přírodní bílé 150 g	džusy 100% slazené 145 g	víno červené 140 g	sirup slazený směsí cukru s aspartanem 135 g	sekt 120 g	vermut, sherry 70 g	sirup s cukrem destiláty 40% 35 g	lihoviny slazené 35 g
SLADKOSTI	ovocné dřeně slazené 100 g	zmrzlina 40 g	tyčinky celozrnné typu Twiggy 30 g	perník plněný máčený 30 g	medové želé s ovocnou příchutí 30 g	sorbit, bonbony tvrdé, drops, furé 25 g	cukr - 5 kostek 25 g	chucené směsi müsli 25 g	nugát sójový, piškoty 25 g	celozrnné, tyčinky ochucené 25 g	zákusky plněné sušenky 20 g	biskupský chlebiček 20 g	tyčinky typu Snickers, oplatky plněné máčené 20 g	polovina Tatranky, 2/3 Fidorky, 2 kousky Miñonek, 2 disco sušenky 20 g	Nutella, Nugeta (2 lžičky) 20 g	čokoláda, ořechy v čokoládě 15 g

Kalorický tahák

Kalorický tahák by Vám měl pomoci k sestavení takového jídelníčku z pro Vás dostupných potravin, který by byl energeticky chudší, obsahoval vše potřebné pro organismus, byl rozmanitý a především dětem chutnal.

Abyste se nemuseli zabývat počítáním kilojoulů, je zde uveden jednodušší způsob počítání - počítání porcí. Porcí dané potraviny budeme nazývat takové její množství, které má energetickou hodnotu 400 kJ. Nyní stanovte množství energie, kterou Vaše dítě bude denně přijímat, a v následující tabulce si najdete, kolik porcí po 400 kJ může konzumovat. Pro Prader-Willi děti je doporučený denní energetický příjem 4 200–5 040 kJ.

Základem Kalorického taháku je tabulka v níž jsou uvedena množství jednotlivých potravin, která odpovídají jedné porci, tedy energetické hodnotě 400 kJ. Množství potravin je uvedeno v gramech, případně v ml, a vztahuje se k potravinám připraveným ke konzumaci (např. zbavených nejedlých částí apod.).

Tipy při vytváření vlastního jídelníčku:

- Pokud některou potravinu v našem taháku nenaleznete, nezufejte a pokuste se o odhad (čím více tuku potravina obsahuje, tím má i více energie a může se tedy podávat v menším množství).
- Hotová jídla převedte odhadem podle energetické hodnoty na počet porcí.
- Volte jídla s co nejmenším množstvím tuku (drůbeží maso, ryby).
- Snižte množství přílohy, omezte knedlíky, sladká jídla, zahuštěné polévky, sladké čaje, sirupy.
- Snažte se vybírat jídla s co největším množstvím zeleniny.
- Při sestavování správného jídelníčku je nutné kromě energetické hodnoty potravin věnovat pozornost i skladbě jídla.

- Denně je potřeba vypít 2 litry tekutin, pokud zvolíte nápoje nekalorický, nemusíte je do příjmu započítat.
- Dávejte přednost zeleným a žlutým potravinám.

Semaforový systém:

- potraviny jsou rozděleny do tří barev jako na semaforu

červená - znamená **STOP**. Snažte se těchto potravin vyvarovat.

žlutá - znamená **POZOR**, buďte opatrní. Tyto potraviny můžete jíst, ale ne bez omezení.

zelená - znamená **JDI**. Tyto potraviny můžete jíst libovolně, bez omezení.

Červená skupina

Do této skupiny patří především jídla tučná a sladká. Mají nízkou výživnou hodnotu, tedy nedodají organismu téměř nic zdravého, zato mají hodně joulů. Ze sladkých jídel sem patří např. Čokoláda, bonbony, cukroví, koláče, sladké moučnický, sladké limonády. Z tučných jídel šlehačka, husa, smažená jídla apod.

Žlutá skupina

Do této skupiny patří většina potravin. Tyto potraviny jsou vhodné pro redukci váhy, ale přece jen je nemůžete jíst v libovolném množství. Jsou důležité pro vyváženou skladbu jídla, dodávají tělu potřebné látky, jako jsou bílkoviny, komplexní sacharidy, vitaminy, minerály, vláknina, a přitom mají málo tuku. Mají méně joulů než potraviny červené, ale více než zelené. Patří sem např. Netučné mléčné výrobky, ovoce, chléb apod.

Zelená skupina

Do této skupiny patří potraviny, které mají velmi málo energie (joulů). Není v nich obsažen tuk, zato jsou bohaté na vitaminy, minerály a vlákninu. Patří sem zejména zelenina.

Čas strávený různými druhy pohybové aktivity nutný ke kompenzaci 1 porce, tj. 400kJ.

Čtení, psaní, sledování televize	60 minut
Hra na hudební nástroj, zpěv	45 minut
Hra v karty	45 minut
Lehké zahradnické práce	35 minut
Lehký aerobik	35 minut
Luxování	20 minut
Zahradničení	20 minut
Chůze rychlostí 4 km/hod	20 minut
Stolní tenis	20 minut
Chůze rychlostí 8 km/hod	15 minut
Bruslení	15 minut
Skákání přes švihadlo	15 minut
Rychlé plavání	10 minut
Jogging	10 minut