



FODMAP jelovnik za SIBO

2010 kcal (primjer/sample)

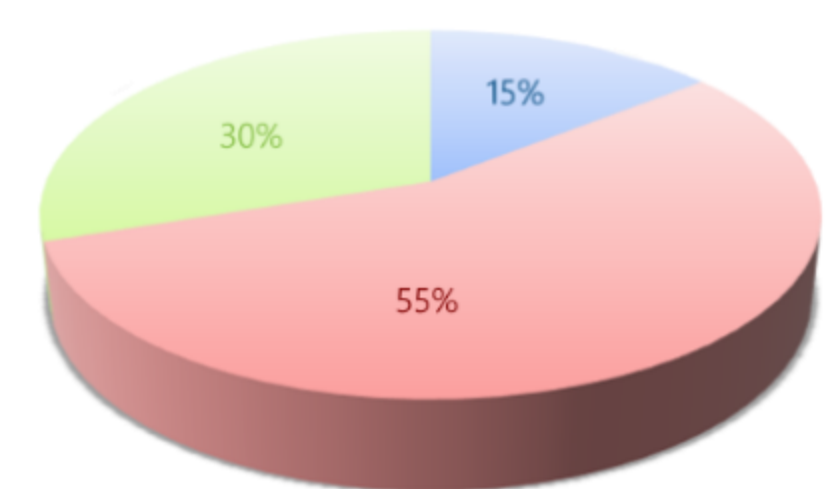
bez glutena, bez mliječnih proizvoda – gluten free, dairy free

32% E II	DORUČAK		
	OVERNIGHT OATS – ZOBENE PREKO NOĆI		
	zobene pahuljice instant, meke	1 šalica	90 g
	ananas suhi u kockicama	5 kockica	10 g
	kokosovo brašno, nešećereno	1 jušna žlica	15 g
	napitak od riže (rižino mlijeko)	1 šalica	220 ml
	chia sjemenke	1 jušna žlica	15 g
19% E II	MEĐUOBROK PRIJEPODNE		
	rižin kreker	4 komada	40 g
	maslac od kikirikija	2 jušna žlica	30 g
	borovnice	½ šalice	70 g
22% E II	RUČAK		
	RIŽOTO S PILETINOM		
	riža kuhana	1 šalica	160 g
	ulje maslinovo za rižu	1 čajna žlica	5 g
	mrkva ribana, za rižu	½ šalice	75 g
	pileća prsa pečena u pećnici	1 filet	110 g
12% E II	MEĐUOBROK POPODNE		
	VOĆNA SALATA		
	kivi	1 komada	70 g
	jagode	1 šalica	140 g
	bademovo brašno	1 jušna žlica	10 g
	ribana tamna čokolada 70% kakao	1 red	20 g
16% E II	VEČERA		
	krumpir kuhani	1 ½ komada	270 g
	Namaz maslina za krumpir, tapenada	1 jušna žlica	15 g
	Salata od krastavaca s bučnim uljem	1 zdjelica	135 g
	bučino ulje za salatu	1 čajna žlica	5 ml

<UKUPNO>

– energijska vrijednost: 2010 kcal – ugljikohidrati 284g, masti 68g, proteini 73g ; <2000 mg Na

obroci po skupinama: MESO 1 MASTI 1 ORASI 3 ŽITARICE 7 VOĆE 2 POVRĆE 2 MLIJEKO ZAMJENE 1



■ proteini ■ ugljikohidrati ■ masti