



# Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu

Andreja Širca-Čampa,  
univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarka

Jože Lavrinec,  
VMT, bolnišnični dietetik

# Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilu

Andreja Širca-Čampa,  
univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarka

Jože Lavrinec,  
VMT, bolnišnični dietetik

## **Založil:**

Zaloker & Zaloker d.o.o.  
Ljubljana, april 2013  
6. dopolnjena izdaja

## **Avtor:**

Andreja Širca Čampa  
Jože Lavrinec

## **Tisk:**

Odessa d.o.o.  
Naklada: 700 izvodov





Tabele za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilih so sestavni del knjižice Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni, Štetje ogljikovih hidratov, avtorjev Andreje Širca-Čampa, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, dietetičarke in Jožeta Lavrinca, VMT, bolnišničnega dietetika.

# VSEBINA





TABELE ZA IZRAČUNAVANJE OGLJIKOVIH HIDRATOV V ŽIVILU	6
KRUH	7
ŽITARICE	10
JEDI IZ ŽITARIC	13
TESTENINE in RIŽOTE	15
KROMPIR in JEDI IZ KROMPIRJA	17
MLEKO in MLEČNI IZDELKI	19
LUPINASTO SADJE – OREŠČKI	22
SADJE	24
ZELENJAVA	29
GOTOVE JEDI PRIPRAVLJENE PO TRADICIONALNI RECEPTURI	35
HITRA PREHRANA	40
PECIVO – TORTE IN PIŠKOTI	42
PIJAČE	48
TABELA GLIKEMIČNEGA INDEKSA (GI) in GLIKEMIČNE OBREMENITVE (GO)	50
VISOKE VREDNOSTI GI (100 – 55)	51
SREDNJE VREDNOSTI GI (50 – 40)	59
NIZKE VREDNOSTI GI (35 – 15)	64


# TABELE ZA IZRAČUNAVANJE OGLJIKOVIH HIDRATOV V ŽIVILU

## LEGENDA

-  živilo
-  količina v gramih ali mililitrih
-  ogljikovi hidrati v gramih
-  količina - domača mera

## KRUH

			
Kruh ajdov	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pirin	30 g	15 g	½ kosa
Kruh brez glutena	30 g	15 g	1 kos
Kruh francoska štruca	30 g	15 g	⅓ štruca
Kruh crispy kruhki	20 g	15 g	4 kosi
Kruh koruzni	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pšenični beli	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pšenični beli za toast	30 g	15 g	1 kos
Kruh pšenični črni	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pšenični polbeli	30 g	15 g	½ kosa





			
Kruh pšenični polnozrnat	30 g	15 g	½ kosa
Kruh pumpernickel	40 g	15 g	1 kos
Kruh ržen	30 g	15 g	½ kosa
Kruhove drobtine	20 g	15 g	1 žlica
Palčke grissini (Žito)	20 g	15 g	2 kosa (19x2 cm)
Palčke slane	20 g	15 g	1 pest
Prepečeneček	20 g	15 g	2 kosa
Presta lužena	20 g	15 g	1 pest
Presta slana	50 g	35 g	1 kos
Tortilia koruzna	50 g	25 g	(1) Ø 18 cm
Tortilia pšenična	50 g	25 g	(1) Ø 18 cm

8

Zlate kroglice - croutons	20 g	15 g	½ skodelice
Žemlja bela	30 g	15 g	½ male ali 1 mini
Žemlja polnozrnata	30 g	15 g	½ kosa

9





## ŽITARICE

			
Kus kus kuhan	70 g	15 g	½ skodelice
Ječmenov zdrob	25 g	15 g	2 žlici
Koruzni kosmiči brez sladkorja	20 g	15 g	¾ skodelice
Koruzni zdrob – polenta kuhana	80 g	15 g	½ skodelice
Koruzni zdrob – polenta surova	20 g	15 g	2 žlici
Koruzno zrno pokovka za kokice	20 g	15 g	2 žlici
Kamut surov	20 g	15 g	2 žlici
Kamut kuhan	60 g	15 g	½ skodelice
Musliji s sadjem	25 g	15 g	2 žlici
Ovseni kosmiči	25 g	15 g	2 žlici

10





Prosenka kaša surova	20 g	15 g	2 žlici
Prosenka kaša kuhana	45 g	15 g	3 žlice
Pšenična ali ajdova kaša polnozrnata	25 g	15 g	2 žlici
Pšenična moka bela tip 450	20 g	15 g	1 žlica
Pšenični kosmiči polnozrnati	25 g	15 g	2 žlici
Pšenični otrobi	40 g	15 g	2 žlici
Pšenični škrob	20 g	15 g	1 žlica
Pšenični zdrob – surov	25 g	15 g	2 žlici
Riževa moka	20 g	15 g	2 žlici
Riževe kroglice brez čokolade	20 g	15 g	¾ skodelice
Rižev napitek	120 ml	15 g	¾ skodelice
Ržena moka tip 1150	25 g	15 g	1 žlica

11





			
Rženi kosmiči	25 g	15 g	2 žlici
Kvinoja – kuhana	65 g	15 g	½ skodelice
Bulgur – kuhan	75 g	15 g	½ skodelice

12





## JEDI IZ ŽITARIC

			
Ajdova kaša kuhana na vodi	60 g	15 g	½ skodelice
Ajdovi štruklji z orehi	45 g	15 g	-
Ajdovi žganci	90 g	15 g	-
Cesarski praženec	60 g	15 g	½ skodelice
Ječmenova kaša z gobami	100 g	15 g	-
Mlečni močnik koruzni	150 ml	15 g	¾ skodelice
Mlečni močnik pšenični	150 ml	15 g	¾ skodelice
Mlečni riž – brez sladkorja	100 ml	15 g	½ skodelice
Mlečni zdrob – brez sladkorja	100 ml	15 g	½ skodelice
Palačinke	60 g	15 g	(1) Ø 21 cm





13

			
Polenta z mlekom – brez sladkorja	100 ml	15 g	½ skodelice
Rižev narastek – brez sladkorja	100 g	15 g	5x5 cm
Skutini štruklji – slani	150 g	15 g	1 kos
Zdrobovi cmoki	210 g	15 g	-
Kruhovi cmoki	70 g	15 g	½ kosa
Skutni svaljki – njoki	55 g	15 g	-





## TESTENINE in RIŽOTE





			
Riž delno poliran kuhan	80 g	15 g	½ skodelice
Riž parabold kuhan	60 g	15 g	½ skodelice
Riž neoluščen kuhan	45 g	15 g	½ skodelice
Riž kitajski kuhan zlepljen	60 g	15 g	½ skodelice
Rižota s svinjskim mesom	150 g	15 g	¾ skodelice
Rižota z morskimi sadeži	75 g	15 g	½ skodelice
Rižota zelenjavna	75 g	15 g	½ skodelice
Rižota Paella	120 g	15 g	¾ skodelice
Testenine jajčne surove	20 g	15 g	1 dlan
Testenine jajčne kuhane	60 g	15 g	½ skodelice







			
Testenine »bolognese«	110 g	15 g	¾ skodelice
Testenine »carbonara«	80 g	15 g	¾ skodelice
Testenine »paradižnikova omaka«	100 g	15 g	¾ skodelice
Testenine navadne kuhane	60 g	15 g	½ skodelice
Testenine navadne surove	20 g	15 g	1 dlan
Testenine polnozrnate kuhane	60 g	15 g	½ skodelice
Testenine polnozrnate surove	20 g	15 g	1 dlan
Testenine tortelini sirovi kuhani	50 g	15 g	¾ skodelice
Testenine tortelini mesni kuhani	50 g	15 g	-
Testenine ravioli sirovi kuhani	60 g	15 g	-
Testenine ravioli mesni kuhani	60 g	15 g	-
Ravioli s paradižnikovo omako	150 g	15 g	-




## KROMPIR in JEDI IZ KROMPIRJA

			
Krompir neolupljen kuhan	120 g	15 g	1 srednje velik
Krompir ocvrt (pommes frites)	100 g	15 g	16–25 kosov
Krompir olupljen kuhan	100 g	15 g	1 srednje velik
Krompir olupljen svež	100 g	15 g	1 srednje velik
Krompir pečen	120 g	15 g	¾ skodelice
Krompirjev pire	130 g	15 g	½ skodelice
Krompirjev čips	90 g	15 g	12–18 kosov
Krompirjeva solata z majonezo	120 g	15 g	1 skodelica
Krompirjeve palačinke	100 g	15 g	(1) Ø 15 cm
Krompirjevi cmoki s sadjem	90 g	15 g	1 kos





			
Krompirjevi polpeti	90 g	15 g	1 srednje velik
Krompirjevi svaljki kuhani	90 g	15 g	½ skodelice
Krompirjevi svaljki ocvrti	90 g	15 g	2 kroketa
Manioka/kassava	60 g	15 g	-
Topinambur (pozor, veliko vlaknin!)	300 g	15 g	-
Sladki krompir	55 g	15 g	1 kos

## MLEKO in MLEČNI IZDELKI

			
Jogurt navadni delno posnet (1,6 %)	250 ml	15 g	1 mali tetrapak
Jogurt navadni polnomasten (3,5 %)	250 ml	15 g	1 mali tetrapak
Jogurt navadni posnet (0 %)	250 ml	15 g	1 mali tetrapak
Jogurt sadni delno posnet (1,6 %)	200 ml	15 g	1 lonček
Jogurt sadni polnomasten (3,5 %)	200 ml	15 g	1 lonček
Jogurt sojin navadni	300 ml	15 g	1 ½ lončka
Jogurt sojin sadni	150 ml	15 g	¾ lončka
Kefir delno posnet (1,6 %)	250 ml	15 g	1 mali tetrapak
Kefir polnomasten (3,5 %)	250 ml	15 g	1 mali tetrapak
Kefir posnet (0 %)	250 ml	15 g	1 mali tetrapak

			
Kefir s sadjem	200 ml	15 g	1 lonček
Kislo mleko 20 % maščobe	250 ml	15 g	1 ¼ lončka
Kislo mleko 40 % maščobe	250 ml	15 g	1 mali tetrapak
Mleko čokoladno	150 ml	15 g	¾ skodelice
Mleko kozje	250 ml	15 g	1 skodelica
Mleko kravje delno posneto (1,6 %)	250 ml	15 g	1 velika skodelica
Mleko kravje polnomastno (3,5 %)	250 ml	15 g	1 velika skodelica
Mleko kravje posneto (0,5 %)	250 ml	15 g	1 velika skodelica
Mleko sojino	250 ml	15 g	1 velika skodelica
Pinjenec	400 ml	15 g	2 skodelici
Puding čokoladni v lončku	125 ml	31 g	1 lonček
Puding instant pripravljen po recepturi	125 ml	30 g	½ skodelice
Puding vanilija v lončku	125 ml	26 g	1 lonček
Sirotko	250 ml	15 g	1 velika skodelica
Skuta s smetano	200 ml	15 g	1 skodelica
Sladoled mlečni diabetični	100 ml	15 g	½ skodelice
Sladoled mlečni navadni	100 ml	15 g	½ skodelice
Sladoled sorbet	50 ml	15 g	¼ skodelice
Smetana sladka 30 % maščobe	500 ml	15 g	2 mala tetrapaka
Smetana sladka 40 % maščobe	500 ml	15 g	2 mala tetrapaka
Smetana za kavo (10 %)	350 ml	15 g	2 ¾ lončka
Žitna kava »Proja« z mlekom	250 ml	15 g	1 velika skodelica
Žitna kava »Ovomaltina« z mlekom	250 ml	15 g	1 velika skodelica





## LUPINASTO SADJE – OREŠČKI (pozor, veliko maščob)

			
Arašidi slani	25 g	3 g	1 pest
Arašidi sveži	25 g	2 g	1 pest
Arašidi obliti s čokolado	40 g	20 g	10 koščkov
Brazilski oreščki praženi	25 g	1 g	1 pest
Brazilski oreščki sveži	25 g	1 g	1 pest
Indijski oreščki slani	25 g	6 g	1 pest
Kokos nariban	25 g	2 g	2 žlici
Kokos svež	25 g	1 g	1 manjši kos
Kostanj pečen	45 g	15 g	7 kostanjev
Laneno seme sveže	25 g	0 g	1 pest

22

Lešniki	25 g	3 g	1 pest
Lešniki praženi	25 g	1 g	1 pest
Lešniki obliti s čokolado	40 g	20 g	7 lešnikov
Mandeljni praženi	25 g	2 g	1 pest
Orehi praženi	25 g	2 g	1 pest
Orehi sveži	25 g	3 g	1 pest
Pistacija slana	25 g	4 g	1 pest
Sončnična semena	25 g	3 g	1 pest
Suho sadje z oreščki	33 g	15 g	1 pest




23

			
Ananas	120 g	15 g	1 ½ tanjše rezine
Ananas konzerviran	70 g	15 g	1 skodelica
Avokado (pozor, veliko maščob!)	150 g	1 g	½ avokada
Banana	70 g	15 g	½ ploda
Borovnice	200 g	15 g	1 skodelica
Borovnice konzervirane	100 g	15 g	½ skodelice
Breskev	170 g	15 g	1 breskev
Breskev konzervirana	80 g	15 g	½ skodelice
Češnje sladke	120 g	15 g	12–15 češenj
Črni ribez	150 g	15 g	¾ skodelice

24

Črni ribez konzerviran	100 g	15 g	½ skodelice
Dateljni sušeni	25 g	15 g	1 pest
Fige sušene	25 g	15 g	1 figa
Fige sveže	120 g	15 g	2 figi
Granatno jabolko	100 g	15 g	½ jabolka
Grenivka	150 g	15 g	½ grenivke
Grozdje rdeče	100 g	15 g	16 grozdnih jagod
Hruška	120 g	15 g	1 manjša
Hruška konzervirana	100 g	15 g	½ skodelice
Jabolko	130 g	15 g	1 manjše
Jabolko olupljeno	110 g	15 g	1 manjše
Jabolko sok	125 ml	15 g	½ kozarca





25

			
Jagode	300 g	15 g	25 srednjih jagod
Jagode konzervirane	100 g	15 g	½ skodelice
Kaki	90 g	15 g	½–1 sadež
Kivi	140 g	15 g	2 srednje velika
Kutina	200 g	15 g	½–1 sadež
Liči svež	90 g	15 g	½ skodelice
Kosmulje	170 g	15 g	¾ skodelice
Kosmulje konzervirane	75 g	15 g	½ skodelice
Limona	60 g	5 g	1 limona
Lubenica	180 g	15 g	2,5x25 cm
Maline	300 g	15 g	1 ½ skodelice





26

Maline konzervirane	100 g	15 g	½ skodelice
Mandarine	150 g	15 g	2 mandarini
Mandarine konzervirane	80 g	15 g	½ skodelice
Mango	120 g	15 g	½ manga
Marelica	170 g	15 g	2 marelici
Marelice suhe	80 g	15 g	4 polovice marelic
Melona	300 g	15 g	1 ½ rezine
Nektarina	120 g	15 g	1 nektarina
Pasionka	120 g	15 g	4–5 sadežev
Pomaranča	150 g	15 g	1 pomaranča
Rabarbara	400 g	15 g	-
Rdeči ribez konzerviran	100 g	15 g	½ skodelice

27

			
Rdeči ribez svež	200 g	15 g	1 skodelica
Ringlo	105 g	15 g	2 večja ringloja
Robidnice konzervirane	100 g	15 g	½ skodelice
Rozine	22 g	15 g	1 pest
Sliva – češplja	140 g	15 g	2 večji slivi
Sliva konzervirana	80 g	15 g	½ skodelice
Smokve	100 g	15 g	2 srednji smokvi
Višnje	150 g	15 g	12–15 višenj
Višnje konzervirane	80 g	15 g	½ skodelice

## ZELENJAVA

			
Artičoka konzervirana	300 g	5 g	
Beluši	250 g	5 g	
Beluši konzervirani	320 g	5 g	
Beluši zamrznjeni	210 g	5 g	
Blitva	200 g	5 g	
Brokoli	200 g	5 g	
Brstični ohrov	160 g	5 g	
Bučke	250 g	5 g	
Cvetača	200 g	5 g	
Čebula	100 g	5 g	



Česen	20 g	5 g
Gobe lisičke	200 g	5 g
Gobe sušene	110 g	5 g
Jajčevец malancana sveža	200 g	5 g
Janež – koromač	200 g	5 g
Koleraba	140 g	5 g
Korenje	100 g	5 g
Korenje konzervirano	130 g	5 g
Korenje zmrznjeno	100 g	5 g
Kumare	260 g	5 g
Kumare vložene v kisu	280 g	5 g

30

Paprika rdeča	75 g	5 g
Paprika rdeča konzervirana	100 g	5 g
Paprika rumena sladka	100 g	5 g
Paprika zelena	170 g	5 g
Paradižnik	200 g	5 g
Paradižnikova mezga	40 g	5 g
Paradižnikova omaka »ketchup«	20 g	5 g
Peteršilj list	70 g	5 g
Por	60 g	5 g
Rdeča pesa konzervirana	75 g	5 g
Redkev bela	260 g	5 g
Redkev rdeča	220 g	5 g

31





Redkvica konzervirana	70 g	5 g
Solata zelena endivija	300 g	1 g
Solata mehka	300 g	1 g
Solata radič veronski	200 g	5 g
Solata zelena ledenka	300 g	5 g
Solata zelena radič	300 g	5 g
Solata zelena vrtna	300 g	3 g
Špinača listi	100 g	1 g
Špinača listi zamrznjena	100 g	1 g
Špinača pire zamrznjena	100 g	1 g
Zelena	200 g	5 g





32

Zelje belo	120 g	5 g
Zelje kislo konzervirano	200 g	1 g
Zelje kitajsko	400 g	5 g
Zelje pomladansko (ohrovt)	200 g	5 g
Zelje pomladansko konzervirano	200 g	5 g
Zelje rdeče	150 g	5 g
Zelje rdeče konzervirano	150 g	5 g





## STROČNICE




Fižol stročji	150 g	15 g
Fižol stročji zamrznjen	150 g	15 g
Fižol zelen svež	150 g	5 g
Fižol zelen svež zamrznjen	150 g	5 g

33

			
Fižol zelen svež buranja	150 g	5 g	
Fižol zrnje sušen	100 g	15 g	
Grah	120 g	15 g	
Grah konzerviran	150 g	15 g	
Grah zamrznjen	120 g	15 g	
Koruza sladka konzervirana	120 g	15 g	
Leča zrela konzervirana	120 g	15 g	
Soja kalčki	110 g	5 g	
Soja kalčki konzervirani	140 g	5 g	
Soja konzervirana	180 g	15 g	
Soja zrnje	150 g	15 g	
Sojina omaka	50 g	5 g	

## GOTOVE JEDI PRIPRAVLJENE PO TRADICIONALNI RECEPTURI

			
<b>JUHE</b>			
Belušna kremna juha	200 ml	6 g	1 krožnik
Bučkina kremna juha	200 ml	2 g	1 krožnik
Čebulna juha	250 ml	15 g	1 ½ krožnika
Fižolova juha z ribano kašo	250 ml	25 g	1 ½ krožnika
Gobova juha	250 ml	15 g	1 ½ krožnika
Goveja juha s cmoki (3)	200 ml	15 g	1 krožnik
Goveja juha z rezanci	200 ml	15 g	1 krožnik
Goveja juha z ribano kašo	200 ml	10 g	1 krožnik
Grahova juha	250 ml	15 g	1 ½ krožnika

			
Jota	250 ml	25 g	1 ½ krožnika
Krompirjeva juha	200 ml	20 g	1 krožnik
Mineštra »Italiana«	200 ml	25 g	1 krožnik
Paradižnikova juha	250 ml	15 g	1 ½ krožnika
Piščančja obara z zelenjavo	300 ml	15 g	1 ½ krožnika
Porova juha z zdrobom	250 ml	15 g	1 ½ krožnika
Prežganka	200 ml	3 g	1 krožnik
Ričet	250 ml	35 g	1 ½ krožnika
Telečja obara z žličniki	200 ml	15 g	1 krožnik
Zdrobova juha	200 ml	15 g	1 krožnik
Zelenjavna juha brez stročnic	200 ml	5 g	1 krožnik

36

Zelenjavna juha s stročnicami	200 ml	15 g	1 krožnik
Zelenjavna juha s krompirjem	200 ml	20 g	1 krožnik
Zelenjavna juha z rižem	200 ml	14 g	1 krožnik

## MESNE JEDI

Krvavice	75 g	15 g	-
Mesni kaneloni z bešamelom	150 g	15 g	-
Lazanja klasična (po receptu Barilla)	140 g	15 g	-
Lazanja z zelenjavo brez bešamela	200 g	15 g	-
Polnjena paprika	70 g	15 g	-
Sarma	65 g	15 g	-
Dunajski zrezek (panada)	100 g	15 g	-
Ribje palčke (panada)	100 g	15 g	-

37



Musaka s krompirjem in mesom	330 g	15 g	-
Musaka s krompirjem in špinačo	160 g	15 g	-
Krompirjeva zloženska z zelenjavo	160 g	15 g	-

## ZELENJAVNE JEDI

Krompirjev golaž	50 g	15 g	-
Ohrovt s krompirjem	100 g	10 g	½ skodelice
Sladko zelje s krompirjem	100 g	10 g	½ skodelice
Spomladanski zvitki Kitajski	90 g	15 g	-

## SOLATE

Ajdova kaša s tuno v solati	60 g	15 g	1 žlica
Grška solata	220 g	15 g	-

38

Italijanska solata	190 g	15 g	-
Riževa solata s tuno in paradižnikom	120 g	15 g	2 žlici
Ješprenova solata s tuno in papriko	120 g	15 g	2 žlici
Testeninska solata	80 g	15 g	½ skodelice
Sveže kumare z jogurtom	200 g	5 g	1 skodelica
Tzaziki grška omaka s kumarami	100 g	3 g	½ skodelice
Namaz s korenjem in lečo	140 g	15 g	2 zvrhani žlici

39



## MC DONALDS

Chicken McNuggets 6	104 g	15 g	1 mala porcija
Chicken McNuggets 9	156 g	25 g	1 srednja porcija
Chicken McNuggets 20	347 g	50 g	1 velika porcija
Hamburger	105 g	30 g	1 porcija
Hamburger Big Mac	215 g	43 g	1 porcija
Hamburger Cheesburger	119 g	40 g	1 porcija
Hamburger Fish Mac	144 g	40 g	1 porcija
Hamburger McChicken	160 g	40 g	1 porcija
Hamburger Royal s sirom	210 g	45 g	1 porcija

21

Jabolčna pita McDonald's	80 g	25 g	1 porcija
Krompirček McPomfri mali	100 g	28 g	1 mala porcija
Sladoled McSundae karamel	218 g	65 g	1 porcija
Solata Mehiška	170 g	30 g	1 porcija
Solata vrtna	170 g	2 g	1 porcija
Mlečni shake čokolada	500 g	90 g	1 velika porcija
Mlečni shake jagoda	250 g	40 g	1 porcija
Mlečni shake vanilija	500 g	90 g	1 velika porcija

## HITRA PREHRANA

Focaccia	110 g	42 g	-
Pica	250 g	100 g	4 rezine
Toast s sirom in šunko	100 g	30 g	1 kos

21



## TORTE in PIŠKOTI

Biskvit masleni	80 g	50 g	1 kos
Biskvit s sadjem – manj maščobe	80 g	25 g	1 manjši kos
Biskvit s sadjem – veliko maščobe	80 g	25 g	1 manjši kos
Biskvit s skuto	80 g	25 g	1 manjši kos
Biskvitno testo osnovno	80 g	60 g	1 manjši kos
Francoski rogljiček – listnato testo	80 g	35 g	1 manjši kos
Keksi brez sladkorja (Medex)	25 g	15 g	2 koščka
Keksi masleni (Albert, Leibniz)	20 g	15 g	2 koščka
Kolač kvašeno testo – buhtelj	80 g	40 g	1 manjši kos

22

Kolač z arašidi	80 g	35 g	1 manjši kos
Krof	80 g	35 g	1 kos
Pita jabolčna – American pie	80 g	20 g	1 manjši kos
Pita s skuto – listnato testo	80 g	30 g	1 manjši kos
Pita z dodatki – malo maščobe	80 g	40 g	1 manjši kos
Potica orehova	90 g	30 g	1 kos
Sadna solata s smetano	150 g	15 g	1 ½ skodelice
Sladoledni kornet – vafelj za diabetike	50 g	15 g	-
Torta čokoladna Sacher	80 g	40 g	1 manjši kos
Torta kremna rezina – vanilijeva krema	80 g	25 g	1 kos
Torta sadna	80 g	20 g	1 manjši kos

22






## SLADKOR, MED, ČOKOLADA, SLADOLED

Bomboni karamelni	32 g	25 g	4 bomboni
Bomboni sadni trdi	35 g	15 g	2 bombona
Čokolada »Mars«	66 g	47 g	1 zavitek
Čokolada bela	20 g	15 g	2 koščka
Čokolada mlečna	28 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna s kavo	30 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna s krispiji	30 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna s celimi lešniki	30 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna z rezanimi lešniki	30 g	15 g	8 koščkov
Čokolada mlečna za diabetike	25 g	15 g	8 koščkov

23

Čokolada temna 70 % kakava	25 g	15 g	1 skodelica
Čokolada »After Eight«	8 g	6 g	2 koščka
Čokoladna »Snickers«	59 g	35 g	1 zavitek
Čokoladne praline polnjene	30 g	15 g	2 pralini
Čokoladni bomboni »Smarties«	7 g	5 g	10 bombonov
Čokoladni bomboni »Toffifee«	20 g	15 g	2 bombona
Čokoladni piškot »Marshmallows«	7 g	6 g	1 kos
Čokoladni piškot »Twix«	62 g	40 g	1 zavitek
Čokoladni vafelj »Kit Kat«	53 g	33 g	1 zavitek
Fruktoza	5 g	5 g	1 mala žlička
Kakav v prahu brez maščobe	15 g	2 g	1 žlica
Kakav v prahu klasičen grenki	15 g	2 g	1 žlica

23

			
Lešnikov namaz za diabetike	15 g	9 g	1 žlica
Marcipan	15 g	11 g	1 žlica
Marmelada dietna	20 g	15 g	4 male žličke
Marmelada džem	20 g	13 g	4 male žličke
Marmelada pomarančna	20 g	13 g	4 male žličke
Med	15 g	11 g	1 žlica
Mlečni sladoled	125 g	15 g	½ lončka – 100 ml
Musli tablice (musli bar – Frutabela)	35 g	15 g	1
Sirup javorjev	15 g	15 g	1 žlica
Sladila aspartam, acesulfam K	∞	0 g	∞
Sladila sorbitol, saharin	1 g	1 g	1 tabletko

24

Sladila Stevia	1 g	0 g	1 tabletko
Sladkor	5 g	5 g	1 mala žlička
Sladkor rjavi	5 g	5 g	1 mala žlička
Sladkor za diabetike	5 g	5 g	1 mala žlička
Sladkorni preliv s fruktozo za diabetike	15 g	15 g	1 žlica
Želatina	35 g	15 g	1 ½ žlice

24



**BREZALKOHOLNE PIJAČE**

Sok jabolčni	125 ml	15 g	½ kozarca
Sok kislá češnja	125 ml	15 g	½ kozarca
Sok ananasov – juice	100 ml	15 g	½ kozarca
Sok ananasov – nektar	100 ml	15 g	½ kozarca
Sok pasjonke	100 ml	15 g	½ kozarca
Limonada s sladkorjem	80 ml	15 g	½ kozarca
Sok pomarančni – sveže stisnjen	170 ml	15 g	¾ kozarca
Sok pomarančni – nektar ali juice	100 ml	15 g	½ kozarca
Sadna pijača (Ledeni čaj, Fruc, Sola)	150 ml	15 g	¾ kozarca

25

Sok pomaranča – jabolko naravni	200 ml	15 g	1 kozarec
Gazirane pijače (Cola, Pepsi, Sprite)	150 ml	15 g	¾ kozarca
Gazirane pijače lahke (Cola light)	∞	0 g	∞

**ALKOHOLNE PIJAČE**

Pivo lahko	330 ml	4 g	1 mala steklenica
Pivo navadno	330 ml	10 g	1 mala steklenica
Kremni liker	50 ml	24 g	1 porcija
Žganje (gin, rum, vodka, viski)	50 ml	0 g	1 porcija
Vino desertno sladko	125 ml	15 g	½ kozarca
Vino namizno rdeče	125 ml	3 g	½ kozarca
Vino namizno belo	125 ml	3 g	½ kozarca

25

**TABELA**  
**GLIKEMIČNEGA INDEKSA (GI) in**  
**GLIKEMIČNE OBREMENITVE (GO)**

VISOKE VREDNOSTI GI (100 – 55)	51
SREDNJE VREDNOSTI GI (50 – 40)	59
NIZKE VREDNOSTI GI (35 – 15)	64

**VISOKE VREDNOSTI GI (100 – 55)**

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Koruzni sirup	100	68
Glukoza	100	100
Modificiran škrob	100	55
Glukozni sirup	100	100
Pšenični/rižev sirup	100	100
Riževa moka	95	30
Krompir prekuhan	95	13
Pečen krompir, olupljen krompir	95	27
Krompirjeva moka	90	-
Brezglutenski kruh	90	76

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Zelena korenina kuhana	85	-
Hamburger (kruh)	85	75
Instant parabolni riž	85	45
Kokice »popcorn« (brez sladkorja)	85	32
Pastinjak	85	-
Rižev puding	85	10
Tapioka moka	85	11
Korenje	85	4
Koruzni kosmiči »corn flakes«	85	-
Med	85	-
Koruzni škrob	85	85

27

Napihnjen riž	85	85
Riževo mleko	85	-
Bela moka	85	-
Bel mlečni kruh	80	-
Pire krompir	80	-
Krof	75	-
Buča oranžna	75	8
Buča rumena	75	9
Lubenica	75	5
Vafli	75	41
Francoska štruca	70	42
Brioš	70	7

27

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Čokolada (s sladkorjem)	70	-
Koruzna moka	70	42
Datelj	70	70
Bel kruh	70	42
Melasa	70	-
Jušni rezanci	70	29
Oluščen/očiščen ječmen	70	12
Bela žemlja	70	42
Biskvitno pecivo	70	29
Koleraba	70	0
»Soft« pijače, cola ...	70	-

28

Francoski rogljiček	70	29
Krompirjevi svaljki	70	23
Prosenka kaša	70	33
Polenta	70	23
Kuhan krompir brez olupka	70	17
Krompirjev čips	70	24
Ravioli	70	3
Rižev kruh	70	5
Beli sladkor	70	68
Prečiščena žita s sladkorjem	70	42
Tacos	70	23
Nerafiniran rjavi sladkor	65	60

28

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Kostanj	65	-
Črni kruh	65	32
Javorjev sirup	65	-
Mars, Snickers, Nuts ...	65	-
Sadni kruh	65	52
Ržen kruh (30 % ržene moke)	65	23
Marmelada	65	33
Rdeča pesa kuhana	65	5
Kuskus pšenični	65	33
Marmelada s sladkorjem	65	39
Musli s sladkorjem in medom	65	43

29

Ananas v pločevinki	65	6
Rozine	65	44
Sorbet navadni	65	12
Krompir kuhan v olupku/zmečkan	65	13
Indijski datelj	65	10
Dolgozrnati riž	60	18
Mlečni sladoled navadni	60	17
Marelica v pločevinki	60	5
Banana prezrela	60	12
Pšenična moka »durum«	60	16
Testenine za lasanje	60	16
Majoneza (industrijska sladkana)	60	-

29

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Ovomaltina	60	-
Ravioli durum	60	-
Melona	60	-
Jasminov riž	60	-
Ovsena kaša/kosmiči	60	-
Čokoladno mleko	60	-
Pica	60	13
Masleni piškoti	55	55

30

## SREDNJE VREDNOSTI GI (50 – 40)

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Riž »basmati«	50	18
Rižev kruh (65 % kvinoja riž)	50	29
Žitna »bar« rezina brez sladkorja	50	-
Brusnični sok nesladkan	50	6
Makaroni (durum)	50	9
Musli brez sladkorja	50	40
Ananasov sok 100 %	50	7
Sladki krompir »batata«	50	9
Polnozrnate testenine	50	9
Jabolčni sok 100 %	50	5
Polnozrnato biskvitno pecivo	50	29

30

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Rjavi riž neoluščen	50	22
Buča »Chayote«	50	2
Jeruzalemska artičoka	50	0
Liči	50	14
Mango	50	7
»Wasa« kruhki rženi lahki	50	15
Banana manj zrela	45	12
Ješprenj neoluščen	45	12
Neoluščeni riž »basmati«	45	13
Testenine »capellini«	45	15
Kokos sveži	45	-
Brusnice	45	1

31

Grenivkin sok 100 %	45	4
Grozdje belo in rdeče	45	8
Polnozrnata moka	45	-
Kamut moka	45	-
Polnozrnata ržena moka	45	-
Polnozrnat kruh za toast	45	13
Kruh iz moke kamut	45	33
Pomarančni sok 100 %	45	3
Ananas sveži	45	3
Polnozrnat kus kus pšenični	45	33
Polnozrnati kosmiči brez sladkorja	45	15
Špageti »al dente« 5 minut	40	9
Polnozrnat kruh	40	34

31

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Ajdova kaša	40	33
Ajdov polnozrnat kruh	40	35
Kokosovo mleko	40	0
Suha figa	40	12
Jabolčnik	40	5
Korenčkov sok 100 %	40	4
Suha marelica	40	13
Suha sliva	40	13
Kamut kuskus	40	33
Polnozrnati makaroni »al dente«	40	9
Fižol/bob sušen	40	6
Rjavi fižol v pločevinki	40	7

32

Oves	40	27
Ovseni kosmiči - surovi	40	9
Laktoza	40	3
Arašidovo maslo brez sladkorja	40	0
Hruška »viljamovka«	40	4
Riževa moka »kvinoja«	40	29
Pira kaša	40	30
Sorbet brez sladkorja	40	11



## NIZKE VREDNOSTI GI (35 – 15)

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Jabolko sveže	35	4
Jabolko kaša	35	8
Svetlo pivo	35	2
Črni fižol	35	6
Pasulj (meso + fižol)	35	7
Grah sušen	35	5
Grah v pločevinki	35	5
Grah sveži	35	5
Zelena listi in korenina surova	35	4
Kitajski rezanci (pšenični durum)	35	21

33

Rdeči fižol »borlotti«	35	6
Gorčica brez sladkorja	35	0
Sušeni paradižnik	35	2
Jabolčni krljji	35	23
Fige sveže	35	4
Laneno in sezamovo seme	35	0
Sončnična semena	35	0
Pomaranče	35	4
Slive	35	6
Kutina	35	5
Nektarine	35	4
Breskev	35	4

33

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Granantno jabolko	35	4
Kvinoja riž	35	29
Beli fižol	35	6
Mešan kompot brez sladkorja	35	12
Paradižnikov sok	35	0
Paradižnik omaka brez sladkorja	35	0
»Wasa« polnozrnati kruhki (24 %)	35	9
Bela mandljeva krema brez sladkorja	35	2
Sojin jogurt (sadni)	35	6
Navadni jogurt	35	4
Divji riž	35	18

34

Kvas	35	-
Mandljevo mleko	30	0
Marelica	30	4
Hruška zimska	30	4
Pasijonka	30	5
Marakuja	30	5
Grenivka/pomelo	30	4
Stročji fižol	30	6
Rjava leča	30	5
Pesa surova	30	5
Korenje surovo	30	4
Kitajski sojini rezanci	30	9

34

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Česen	30	0
Kravje mleko	30	1
Ovseno mleko brez sladkorja	30	0
Sojino mleko brez sladkorja	30	0
Marmelada brez sladkorja	30	0
Paradižnik	30	0
Mandarina	30	3
Repa	30	12
Rumena leča	30	4
Robidnica/črni ribez	25	4
Borovnica	25	5

35

Češnja	25	10
Malina	25	7
Jagoda	25	2
Kosmulja	25	2
Rdeči ribez	25	2
Lešnikov namaz brez sladkorja	25	0
Temna čokolada (70 % kakava)	25	7
Arašidovo maslo brez sladkorja	25	2
Sojina moka	25	1
Zelena leča	25	0
Bučna semena	25	0
Artičoka	20	0

35

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Bambusovi vršički	20	0
Jajčevец	20	0
Limonin sok 100 %	20	0
Zelje	20	0
Temna čokolada (85 % kakava)	20	6
Kakav v prahu brez sladkorja	20	5
Fruktoza	20	0
»Tamari« omaka	20	0
Sojin jogurt navadni	20	4
Sirup agave	15	0
Beluši	15	0

36

Pšenični/ovseni otrobi	15	3
Črni ribez	15	2
Mandlji	15	0
Lešniki, orehi, indijski oreščki	15	0
Arašidi	15	0
Pistacija	15	3
Ingver	15	0
Janež	15	0
Rožičeva moka	15	0
Pinjole	15	0
Tofu	15	0
Kisle kumarice	15	0

36

	<b>GI</b>	<b>GO</b>
Kreša	15	0
Pesto omaka	15	0
Rabarbara	15	0
Brstični ohrovt	15	0
Zelje	15	0
Brokoli	15	0
Bučke	15	0
Cvetača	15	0
Kumare	15	0
Olive	15	0
Gobe	15	0

37

Čebula	15	0
Por	15	0
Peteršilj/drobnjak	15	0
Kitajsko zelje	15	0
Kislo zelje	15	0
Špinača/blitva	15	0
Paprika rdeča, zelena, rumena	15	0
Šalotka, svež česen	15	0
Zelena solata	15	0
Zelen radič	15	0
Rdeč radič	15	0
Soja zrnje	15	

37





Splošne informacije:



**Zaloker & Zaloker d.o.o.**

Kajuhova 9, 1000 Ljubljana

T: 01 542 51 11

E: [zaloker@zaloker-zaloker.si](mailto:zaloker@zaloker-zaloker.si)

[www.zaloker-zaloker.si](http://www.zaloker-zaloker.si)