

KOLIČINA OGLJIKOVIH HIDRATOV V OBROKU

Za lažje ocenjevanje količine ogljikovih hidratov v živilih uporabljamo tako imenovane ogljiko-hidratne enote. Ena ogljiko-hidratna enota je količina hrane, ki običajno vsebuje 15 g ogljikovih hidratov.

Pri določanju količine posameznega živila si pomagajte s Tabelo za izračunavanje ogljikovih hidratov v živilih.

15 g OGLJIKOVIH HIDRATOV SE NAHAJA V:

- 1 enoti škrobnatega živila (kruh, testenine, kaše),
- 1 enoti sadja,
- 1 enoti mleka,
- 3 enotah zelenjave,
- 1,5 enoti sladkorja in sladkih živil.
-

Primer: Za malico boste zaužili eno srednje veliko hruško in eno banano.

Koliko ogljikovih hidratov se nahaja v takšnem obroku?

Živili poiščite v tabeli OH. Videli boste, da srednje velika hruška vsebuje približno 15 g ogljikovih hidratov (OH), ravno toliko tudi polovica banane.

Hruška (120 g) $1 \times 15 = 15$ g OH

2 polovici banane (180 g) $2 \times 15 = 30$ g OH

Skupaj 45 g OH

Če ste začetnik, hruško in banano obvezno stehtajte. Naj vas opozorimo, da se sadje vedno tehta z lupino tudi, če ta ni užitna (teža za banano, ki jo najdete v tabeli, je teža neolupljene banane).