



OBILOVINY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
amarant	1	18	27	36	45	54	63	72
bulgur	1	14	21	28	35	42	49	56
jáhly	1	14	21	28	35	42	49	56
kroupy	1	14	21	28	35	42	49	56
krupice pšeničná	1	12	18	24	30	36	42	48
kukuřice pražená	1	15	23	30	38	45	53	60
kukuřice celá zrna	1	13	20	26	33	39	46	52
kuskus	1	14	21	28	35	42	49	56
kuskus celozrnný	1	15	23	30	38	45	53	60
mouka bezlepková	1	13	20	26	33	39	46	52
mouka kukuřičná	1	15	23	30	38	45	53	60
mouka ovesná	1	13	20	26	33	39	46	52
mouka pohanková	1	16	24	32	40	48	56	64
mouka pšeničná	1	12	18	24	30	36	42	48
mouka pšeničná celozrnná	1	15	23	30	38	45	53	60
mouka rýžová	1	12	18	24	30	36	42	48
mouka slunečnicová	1	30	45	60	75	90	105	120
mouka sójová odtučněná	1	30	45	60	75	90	105	120
mouka sójová tučná	1	45	68	90	113	135	158	180
mouka špaldová celozrnná	1	16	24	32	40	48	56	64
mouka žitná	1	14	21	28	35	42	49	56
otruby	1	18	27	36	45	54	63	72
ovesné vločky	1	17	26	34	43	51	60	68
pohanka	1	15	23	30	38	45	53	60
proso	1	14	21	28	35	42	49	56
pšeničné klíčky	1	30	45	60	75	90	105	120
pušinky	1	13	20	26	33	39	46	52
rýže	1	14	21	28	35	42	49	56
rýžové burizony	1	14	21	28	35	42	49	56
strouhanka	1	12	18	24	30	36	42	48
škrob Maizena	1	12	18	24	30	36	42	48
škrob Solamyl	1	12	18	24	30	36	42	48



VÝROBKY Z OBILOVIN	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
Corn flakes průměr	1	12	18	24	30	36	42	48
křupky arašídové	1	22	33	44	55	66	77	88
popcorn průměr	1	15	23	30	38	45	53	60
Snídaňové cereálie průměr	1	12	18	24	30	36	42	48
těsto kynuté	1	20	30	40	50	60	70	80
těsto listové	1	30	45	60	75	90	105	120
těsto tažené	1	17	26	34	43	51	60	68
těstoviny	1	14	21	28	35	42	49	56
těstoviny celozrnné	1	16	24	32	40	48	56	64
těstoviny rýžové	1	12	18	24	30	36	42	48
tortilla chips	1	14	21	28	35	42	49	56

LUŠTĚNINY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
cizrna	1	20	30	40	50	60	70	80
cizrna sterilovaná	1	50	75	100	125	150	175	200
čočka	1	20	30	40	50	60	70	80
čočka vařená	1	50	75	100	125	150	175	200
čočka ve slaném nálevu	1	60	90	120	150	180	210	240
fazole	1	16	24	32	40	48	56	64
fazole sterilované	1	70	105	140	175	210	245	280
fazole vařené	1	45	68	90	113	135	158	180
hrách	1	16	24	32	40	48	56	64
mungo fazole	1	25	38	50	63	75	88	100
sójové boby	1	60	90	120	150	180	210	240



PEČIVO	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
bábovka průměr	1	17	26	34	43	51	60	68
bageta bílá	1	20	30	40	50	60	70	80
bagety grahamové dopékačí	1	20	30	40	50	60	70	80
biskupský chlebíček průměr	1	20	30	40	50	60	70	80
buchta maková průměr	1	18	27	36	45	54	63	72
buchta povidlová průměr	1	15	23	30	38	45	53	60
buchta tvarohová průměr	1	18	27	36	45	54	63	72
croissant máslový	1	20	30	40	50	60	70	80
dalamánek	1	20	30	40	50	60	70	80
houska pšeničná	1	20	30	40	50	60	70	80
chléb arabský (1 kus)	4	60	90	120	150	180	210	240
chléb bílý	1	20	30	40	50	60	70	80
chléb celozrnný	1	20	30	40	50	60	70	80
chléb konzumní kmínový	1	20	30	40	50	60	70	80
chléb konzumní žitný	1	20	30	40	50	60	70	80
chléb křehký průměr (2 plátky)	1	12	18	24	30	36	42	48
chléb toustový světlý (1 plátek)	1	20	30	40	50	60	70	80
chléb toustový tmavý (1 plátek)	1	20	30	40	50	60	70	80
kaiserka	1	20	30	40	50	60	70	80
kobliha	1	20	30	40	50	60	70	80
koláč makový průměr	1	20	30	40	50	60	70	80
koláč marmeládový průměr	1	20	30	40	50	60	70	80
koláč ořechový průměr	1	17	26	34	43	51	60	68
korn spitz	1	22	33	44	55	66	77	88
langoš	1	22	33	44	55	66	77	88
loupák sladký	1	18	27	36	45	54	63	72
loupák slaný	1	20	30	40	50	60	70	80
piškoty (6 kusů)	1	12	18	24	30	36	42	48
placka Škvarková	1	20	30	40	50	60	70	80
preclíky	1	13	20	26	33	39	46	52
rado chlebíčky	1	12	18	24	30	36	42	48
rohlík	1	20	30	40	50	60	70	80
rohlík karlovarský	1	18	27	36	45	54	63	72
suchary	1	12	18	24	30	36	42	48
šáteček s tvarohovou náplní	1	17	26	34	43	51	60	68
štola cukrářská	1	17	26	34	43	51	60	68
tortilla	1	18	27	36	45	54	63	72
tyčinky slané průměr	1	12	18	24	30	36	42	48
vánočka	1	17	26	34	43	51	60	68
veka	1	17	26	34	43	51	60	68
závin listový s jablky průměr	1	19	29	38	48	57	67	76



závin makový průměr	1	19	29	38	48	57	67	76
závin ořechový průměr	1	17	26	34	43	51	60	68
závin tvarohový průměr	1	20	30	40	50	60	70	80

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	MNOŽSTVÍ (g, ml)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
acidofilní mléko	1	200	300	400	500	600	700	800
bílý jogurt průměr	1	200	300	400	500	600	700	800
Cottage sýr	1	250	375	500	625	750	875	1000
Gervais sýr průměr	1	200	300	400	500	600	700	800
kefír	1	200	300	400	500	600	700	800
Mascarpone průměr	1	200	300	400	500	600	700	800
mléčná rýže se sladidly průměr	1	85	128	170	213	255	298	340
mléčná rýže sladká průměr	1	55	83	110	138	165	193	220
mléko kondenzované Tatra neslazené 4% tuku	1	100	150	200	250	300	350	400
mléko kondenzované Tatra neslazené 9% tuku	1	90	135	180	225	270	315	360
mléko kravské	1	200	300	400	500	600	700	800
mléko kozí	1	200	300	400	500	600	700	800
mléko ovčí	1	200	300	400	500	600	700	800
ovocný jogurt se sladidly průměr	1	125	188	250	313	375	438	500
podmáslí	1	250	375	500	625	750	875	1000
pribináček	1	65	98	130	163	195	228	260
sladký jogurt průměr	1	65	98	130	163	195	228	260
smetana do kávy 12% průměr	1	250	375	500	625	750	875	1000
smetana ke šlehání	1	250	375	500	625	750	875	1000
smetana kysaná	1	250	375	500	625	750	875	1000
syrovátka	1	250	375	500	625	750	875	1000
šlehačka ve spreji slazená	1	50	75	100	125	150	175	200
termix	1	50	75	100	125	150	175	200
tvaroh měkký	1	250	375	500	625	750	875	1000
tvaroh tvrdý	0							



OVOCE	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
ananas (1 plátek)	1	85	128	170	213	255	298	340
angrešt	1	100	150	200	250	300	350	400
avokádo	1	280	420	560	700	840	980	1120
banán (1/2 malého kusu)	1	65	98	130	163	195	228	260
blumy (2 kusy)	1	85	128	170	213	255	298	340
borůvky	1	75	113	150	188	225	263	300
broskev (1 menší kus)	1	90	135	180	225	270	315	360
brusinky	1	85	128	170	213	255	298	340
citron	1	120	180	240	300	360	420	480
datle	1	35	53	70	88	105	123	140
dýně	1	115	173	230	288	345	403	460
fíky	1	100	150	200	250	300	350	400
granátové jablko	1	100	150	200	250	300	350	400
grapefruit (1/2 kusu)	1	150	225	300	375	450	525	600
hroznové víno (6 kuliček)	1	60	90	120	150	180	210	240
hruška	1	75	113	150	188	225	263	300
hruška Nashi	1	110	165	220	275	330	385	440
jablko	1	85	128	170	213	255	298	340
jahody	1	115	173	230	288	345	403	460
jeřabiny	1	55	83	110	138	165	193	220
khaki	1	60	90	120	150	180	210	240
karambola	1	140	210	280	350	420	490	560
kdoule	1	110	165	220	275	330	385	440
kiwi	1	100	150	200	250	300	350	400
klementinky	1	130	195	260	325	390	455	520
liči	1	75	113	150	188	225	263	300
maliny	1	85	128	170	213	255	298	340
mandarinky	1	130	195	260	325	390	455	520
mango	1	75	113	150	188	225	263	300
maracuja	1	100	150	200	250	300	350	400
meloun červený	1	250	375	500	625	750	875	1000
meloun žlutý	1	110	165	220	275	330	385	440
meruňky	1	90	135	180	225	270	315	360
mirabelky	1	85	128	170	213	255	298	340
nektarinky	1	110	165	220	275	330	385	440
ostružiny	1	85	128	170	213	255	298	340
papája	1	115	173	230	288	345	403	460
physalis	1	180	270	360	450	540	630	720
pomelo	1	130	195	260	325	390	455	520
pomeranč	1	115	173	230	288	345	403	460
rybíz bílý	1	125	188	250	313	375	438	500
rybíz černý	1	90	135	180	225	270	315	360
rybíz červený	1	85	128	170	213	255	298	340
ryngle	1	85	128	170	213	255	298	340

Tento materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.



Výměnné jednotky – základní potraviny

švestky	1	75	113	150	188	225	263	300
třešně	1	75	113	150	188	225	263	300
višně	1	85	128	170	213	255	298	340

SUCHÉ OVOCNÉ PLODY A OŘECHY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
ananas sušený	1	17	26	34	43	51	60	68
banán sušený	1	13	20	26	33	39	46	52
banánové chipsy	1	17	26	34	43	51	60	68
brusinky sušené	1	17	26	34	43	51	60	68
datle sušené	1	15	23	30	38	45	53	60
fíky sušené	1	17	26	34	43	51	60	68
hrušky sušené	1	17	26	34	43	51	60	68
jablka sušená (křížaly)	1	15	23	30	38	45	53	60
jahody sušené	1	17	26	34	43	51	60	68
kandované ovoce	1	15	23	30	38	45	53	60
meruňky sušené	1	17	26	34	43	51	60	68
rozinky	1	15	23	30	38	45	53	60
sultánky	1	17	26	34	43	51	60	68
švestky sušené bez pecek	1	15	23	30	38	45	53	60
višně sušené bez pecek	1	15	23	30	38	45	53	60
burské oříšky loupané	1	50	75	100	125	150	175	200
burské oříšky se skořápkami	1	70	105	140	175	210	245	280
dýňová semínka neloupaná	1	75	113	150	188	225	263	300
kaštiny jedlé pečené	1	30	45	60	75	90	105	120
kešu oříšky	1	40	60	80	100	120	140	160
kokos strouhaný	1	65	98	130	163	195	228	260
kokosové mléko	1	160	240	320	400	480	560	640
kokosový ořech	1	90	135	180	225	270	315	360
lískové oříšky	1	85	128	170	213	255	298	340
lněná semínka	1	75	113	150	188	225	263	300
mák	1	50	75	100	125	150	175	200
mandle	1	60	90	120	150	180	210	240
para ořechy	1	110	165	220	275	330	385	440
pekanové ořechy	1	70	105	140	175	210	245	280
piniové oříšky	1	250	375	500	625	750	875	1000
pistácie neloupané	1	60	90	120	150	180	210	240
sezamová semínka	1	63	95	126	158	189	221	252
slunečnice loupaná	1	75	113	150	188	225	263	300
vlašské ořechy	1	65	98	130	163	195	228	260



ZELENINA	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
červená řepa	1	100	150	200	250	300	350	400
fazolové lusky	1	150	225	300	375	450	525	600
hrášek	1	85	128	170	213	255	298	340
kapusta hlávková	1	200	300	400	500	600	700	800
kapusta růžičková	1	200	300	400	500	600	700	800
kedlubna	1	200	300	400	500	600	700	800
kukuřice	1	55	83	110	138	165	193	220
lilek	1	170	255	340	425	510	595	680
mrkev	1	100	150	200	250	300	350	400
paprika červená	1	250	375	500	625	750	875	1000
paprika žlutá		200	300	400	500	600	700	800
patizony	1	150	225	300	375	450	525	600
rajčata	1	250	375	500	625	750	875	1000
rajčata cherry	1	200	300	400	500	600	700	800
topinambury	1	60	90	120	150	180	210	240
ZELENINA MRAŽENÁ								
baby karotka mražená	1	250	375	500	625	750	875	1000
brokolice mražená průměr	1	200	300	400	500	600	700	800
hrášek mražený	1	60	90	120	150	180	210	240
kukuřice mražená	1	50	75	100	125	150	175	200
kukuřičný klas mražený	1	65	98	130	163	195	228	260
květák mražený průměr	1	250	375	500	625	750	875	1000
mrkev mražená	1	125	188	250	313	375	438	500
zeleninová směs na svíčkovou průměr	1	100	150	200	250	300	350	400
zeleninová směs s kukuřicí průměr	1	70	105	140	175	210	245	280
ZELENINA STERILOVANÁ								
červená řepa sterilovaná	1	125	188	250	313	375	438	500
fazolové lusky sterilované	1	200	300	400	500	600	700	800
hrášek sterilovaný	1	110	165	220	275	330	385	440
kukuřice sterilovaná	1	45	68	90	113	135	158	180
kukuřičky sterilované	1	160	240	320	400	480	560	640
rajský protlak	1	45	68	90	113	135	158	180



PŘÍRODNÍ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	OBJEM (ml)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
šťáva ananasová	1	85	128	170	213	255	298	340
šťáva citronová	0							
šťáva grapefruitová	1	110	165	220	275	330	385	440
šťáva hroznová	1	60	90	120	150	180	210	240
šťáva hrušková	1	90	135	180	225	270	315	360
šťáva jablečná	1	90	135	180	225	270	315	360
šťáva mrkvová	1	170	255	340	425	510	595	680
šťáva pomerančová	1	100	150	200	250	300	350	400
šťáva rajčatová	1	250	375	500	625	750	875	1000
šťáva rybízová	1	85	128	170	213	255	298	340

OVOCNÉ VÝROBKY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	MNOŽSTVÍ (g, ml)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
marmeláda slazená fruktózou	1	18	27	36	45	54	63	72
marmeláda slazená řepným cukrem	1	18	27	36	45	54	63	72
marmeláda slazená umělým sladidlem	1	35	53	70	88	105	123	140
povidla	1	17	26	34	43	51	60	68
přesnídávka ovocná neslazená průměr	2	180	270	360	450	540	630	720
přesnídávka ovocná slazená průměr	3,5	190	285	380	475	570	665	760



POLÉVKY (1 porce = 250 ml)	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	ZAPOČÍTÁVÁME
bramborová polévka	2	brambory, zahuštění
brokolicová polévka	1	zahuštění
čočková polévka	2	čočku, zahuštění
dršťková polévka	1	zahuštění
gulášová polévka	2	brambory, zahuštění
květáková polévka	1	zahuštění
pórková polévka	1	zahuštění
vývar s játrovými knedlíčky	1	zahuštění knedlíčků
vývar s masem a zeleninou	0	
vývar s těstovinami (kapáním, noky)	1	těstoviny (kapání, noky)
vývar s vejcem	0	

HLAVNÍ JÍDLA	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	ZAPOČÍTÁVÁME
pizza malá 200 g	5	těsto
pizza střední 300 g	8	těsto
pizza velká 400 g	10	těsto
rajská omáčka (porce 1/8 litru) bez cukru	2	zahuštění, protlak
rizoto s masem a zeleninou 250 g	3,5	rýži, zeleninu
smažený řízek 150 g	2	strouhanku
svíčková omáčka (porce 1/8 litru) neslazená	1	zeleninu
zapečené brambory s uzeninou 300 g	4,5	brambory



HOTOVÉ PŘÍLOHY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
bramborák (1 malý kus)	1	35	53	70	88	105	123	140
bramborová kaše (2 lžíce)	1	65	98	130	163	195	228	260
bramborové chipsy (1 hrst)	1	20	30	40	50	60	70	80
bramborové knedlíky (1 kus)	1	30	45	60	75	90	105	120
bramborové krokety	1	30	45	60	75	90	105	120
bramborový salát (2 lžíce)	1	75	113	150	188	225	263	300
brambory pečené	1	50	75	100	125	150	175	200
brambory vařené (1 malý kus)	1	55	83	110	138	165	193	220
bulgur vařený (2 lžíce)	1	35	53	70	88	105	123	140
gnocchl	1	30	45	60	75	90	105	120
halušky (2 lžíce)	1	30	45	60	75	90	105	120
houskové knedlíky (1 malý kus)	1	25	38	50	63	75	88	100
hranolky pečené v troubě (9 kusů)	1	45	68	90	113	135	158	180
hranolky smažené (9 kusů)	1	30	45	60	75	90	105	120
kroupy vařené (2 lžíce)	1	35	53	70	88	105	123	140
kuskus vařený (2 lžíce)	1	35	53	70	88	105	123	140
nádivka	1	30	45	60	75	90	105	120
pohanka vařená (2 lžíce)	1	40	60	80	100	120	140	160
rýže vařená, dušená (2 lžíce)	1	50	75	100	125	150	175	200
těstoviny vařené	1	35	53	70	88	105	123	140
těstoviny vařené celozrnné	1	40	60	80	100	120	140	160

LAHŮDKÁŘSKÉ PRODUKTY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
bramborový salát	1	75	113	150	188	225	263	300
hermelínový salát	0		0	0	0	0	0	0
jemný kuřecí salát	1	250	375	500	625	750	875	1000
pařížský salát	1	200	300	400	500	600	700	800
pochoutkový salát	1	200	300	400	500	600	700	800
rybí salát majonézový	1	250	375	500	625	750	875	1000
surimi salát ala krab	1	170	255	340	425	510	595	680
surimi salát s jogurtem	1	170	255	340	425	510	595	680
tuňákový salát	0							
vajíčkový salát	1	140	210	280	350	420	490	560
vlašský salát	1	110	165	220	275	330	385	440



DOCHUCOVADLA	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
dresinky Hellmanns průměr	1	100	150	200	250	300	350	400
jablečný křen	1	100	150	200	250	300	350	400
kečup	1	40	60	80	100	120	140	160

NÁHRAŽKY MASA	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
Robi	1	90	135	180	225	270	315	360
Seitan natural	1	500	750	1000	1250	1500	1750	2000
Shmaky	0							
sójové nudličky-Sója Vita	1	25	38	50	63	75	88	100
Tempeh čerstvý	1	125	188	250	313	375	438	500
Tempeh uzený	1	125	188	250	313	375	438	500
Tofu natural	1	140	210	280	350	420	490	560
Tofu uzené	1	90	135	180	225	270	315	360

CUKR A SLADIDLA	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
cukr (krystal, moučka, kostky)	1	10	15	20	25	30	35	40
cukr vanilkový	1	10	15	20	25	30	35	40
fruktóza	1	10	15	20	25	30	35	40
med DIA	1	12	18	24	30	36	42	48
med	1	12	18	24	30	36	42	48
sorbit	1	12	18	24	30	36	42	48



DORTY A ZÁKUSKY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)
dort čokoládový (1 kus)	4,5	110
dort kakaový máslový (1 kus)	4,5	110
dort oříškový máslový (1 kus)	3,5	110
dort pařížský (1 kus)	3	100
indiánek (1 kus)	5	70
kokoška plněná (1 kus)	5	80
kremrole s bílkovým sněhem (1 kus)	2	50
košíček ovocný (1 kus)	2,5	60
laskonka plněná krémem (1 kus)	1,5	30
linecké kolečko (1 kus)	2,5	40
medovník (1 kus)	4	60
rakvička se šlehačkou (1 kus)	1,5	35
řez punčový (1 kus)	3	50
řez žloutkový (1 kus)	3,5	70
sachr dort (1 kus)	5	100
trubička čokoládová se šlehačkou (1 kus)	1,5	25
věneček žloutkový (1 kus)	2	50
větrník s polevou (1 kus)	4	90

NÁPOJE	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	OBJEM (ml)
TEPLÉ NÁPOJE		
cappucino bez cukru	1,5	150
Cappucino s cukrem	2	150
Čaro kávovinový nápoj s mlékem	2	250
čaj neslazený	0	
černá káva	0	
čokoláda	2,5	150
kakaový prášek Nesquick 1 lžičce = 12 g	1	
mléko	1	200
LIMONÁDY		
colové nápoje	1	85
limonády se sladidly	0	
limonády slazené cukrem průměr	1	85
sirup slazený cukrem	1	15
sirup slazený sladidly	0	



ČOKOLÁDA A BONBONY	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	HMOTNOST (g)	1,5 VJ	2 VJ	2,5 VJ	3 VJ	3,5 VJ	4 VJ
banánek v čokoládě	1	12	18	24	30	36	42	48
Barilla	1	20	30	40	50	60	70	80
bonbony Amarela (višeň, likér, čokoláda)	1	18	27	36	45	54	63	72
bonbony Arašídý v cukru	1	16	24	32	40	48	56	64
bonbony Belgické pralinky	1	18	27	36	45	54	63	72
bonbony Bon Pari superkyselé	1	11	17	22	28	33	39	44
bonbony Ferrero Roche	1	20	30	40	50	60	70	80
bonbony Finlandia	1	13	20	26	33	39	46	52
bonbony JoJo medvídci	1	13	20	26	33	39	46	52
bonbony Modré z nebe	1	18	27	36	45	54	63	72
bonbony Raffaello	1	28	42	56	70	84	98	112
bonbony Toffo originál	1	12	18	24	30	36	42	48
čokoláda bílá	1	16	24	32	40	48	56	64
čokoláda DIA mléčná	1	20	30	40	50	60	70	80
čokoláda hořká	1	16	24	32	40	48	56	64
čokoláda hořká Aero s bublinkami	1	20	30	40	50	60	70	80
čokoláda hořká Lindt Excellence 70%	1	30	45	60	75	90	105	120
čokoláda mléčná	1	16	24	32	40	48	56	64
čokoláda na vaření	1	16	24	32	40	48	56	64
čokoláda oříšková	1	20	30	40	50	60	70	80
čokoládová pomazánka Nutella	1	16	24	32	40	48	56	64
Deli oříšková	1	14	21	28	35	42	49	56
Italská směs	1	14	21	28	35	42	49	56
Kinder Bueno	1	20	30	40	50	60	70	80
Kinder Happy Hippo (1 kus)	1,2	23						
Kinder Maxi King (1 kus)	1,2	35						
Kinder Mléčný řez (1 kus)	1	28						
Kinder Pinguí (1 kus)	1,2	30						
Kočičí jazýčky	1	18	27	36	45	54	63	72
Kofila	1	16	24	32	40	48	56	64
Ledové kaštiny	1	20	30	40	50	60	70	80
Mentolky	1	10	15	20	25	30	35	40
Milánská směs	1	15	23	30	38	45	53	60
Milena	1	19	29	38	48	57	67	76
Rumové pralinky	1	11	17	22	28	33	39	44
Studentská pečeť (mléčná, hořká)	1	20	30	40	50	60	70	80



POTRAVINY S MINIMÁLNÍM MNOŽSTVÍM SACHARIDŮ	VÝMĚNNÉ JEDNOTKY	
veškeré druhy mas	0	
většina uzenin a uzenářských výrobků	0	
vejce	0	
tvrdé sýry	0	
tavené sýry v běžném množství	0	
čerstvé sýry v běžném množství	0	
vnitřnosti	0	
tvaroh na strouhání	0	
paštiky	0	
živočišné tuky - sádlo, máslo	0	
rostlinné oleje	0	
margaríny	0	
majonéza, tatarská omáčka	0	
houby	0	
listová zelenina	0	
okurky	0	
zelí hlávkové, čínské	0	
light nápoje	0	
neslazený čaj	0	
neslazená černá káva	0	

Zdroj: Lebl, J., Průhová, Š., Šumník, Z. a kol.: *Abeceda diabetu, čtvrté přepracované a rozšířené vydání*, Maxdorf s.r.o., nakladatelství odborné literatury, Praha 4