



ДЕДИЊЕ

Институт Дедиње

ПЛАН ИСХРАНЕ

**ИНСТИТУТ ЗА
КАРДИОВАСКУЛАРНЕ
БОЛЕСТИ „ДЕДИЊЕ”**



www.ikvbd.org



**ПРЕПОРУЧЕНА ИСХРАНА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ И ЛЕЧЕЊЕ МЕТАБОЛИЧКИХ ПОРЕМЕЋАЈА И КАРДИОВАСКУЛАРНИХ БОЛЕСТИ
(1500 kcal)**

ПОНЕДЕЉАК	g	УТОРАК	g	СРЕДА	g	ЧЕТВРТАК	g	ПЕТАК	g	СУБОТА	g	НЕДЕЉА	g
ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК	
Ражани хлеб	90	Хлеб од целог зрна	90	Ражани хлеб	90	Палента	120	Хлеб са ТопиГлуком	60	Овсене пахуљице	40	Кукурузни хлеб	100
Паприка+парадајз	120	Барено јаје	50	Туњевина	60	Кисело млеко	200	Сардине	60	Јечмене пахуљице	40	Парадајз/паприка	150
Црни лук	50	Краставац+парадајз	120	Краставац+парадајз	120	Јабука	100	Парадајз/паприка	150	Кисело млеко	200	Тофу сир	50
Ћурећа прса	30	Зелени чај	200	Сремуш	20	Орах/бадем	30	Краставац	100	Орах/бадем	30	Млад бели/црни лук	30
Кисело млеко	200	Маслине	5к	Трешње	100	Зелени чај	200	Орах/бадем	30			Барено јаје	50
		Кајсија	100	Зелени чај	200			Јагоде	100			Црни чај	200
УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА	
Трешње	150	Кукурузни хлеб	60	Кувани кукуруз	120	Црни хлеб	30	Хлеб са ТопиГлуком	30	Купине	100	Јабука	100
		Кефир	100	Нектарина	100	Сок од парадајза	200	Парадајз сок	200	Малине	100		
РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК	
Потаж од спанаћа	200	Супа од поврћа	150	Чорба од парадајза	200	Ћурећа супа	150	Рибља супа	200	Чорба од печурака	200	Јунећа супа	200
Печена пилетина	80	Црни хлеб	90	Печена скуша	80	Кромир пире	120	Барен ослић	80	Хлеб од целог зрна	90	Динстана шаргарепа	50
Барени кромпир	150	Потаж од парадајза, паприке, тиквице	150	Ражани хлеб	90	Кувана ђуретина	80	Маслиново уље	10	Печена пилетина	80	Динстани пиринач	120
Барена блитва	150	Маринада		Маслиново уље	10	Динстана шаргарепа	100	Палента	120	Маслиново уље	5	Маслиново уље	5
Маслиново уље	10	Печене сарделе	80	Боранија салата	100	Маслиново уље	15	Купус салата	120	Зелена салата	150	Барена јунетина	80
Јабука	100	Маслиново уље	10	Карфиол/брокол, бар.	120	Купус салата	100	Маслиново уље	10	Ротквице	50	Салата цвекла	100
		Рендана шаргарепа	100	Киви	100	Малине	100	Маринада	30	Млад бели лук	1к	Црвени грејпфрут	100
		Бресква	100							Нар	100		
УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА	
Кефир	100	Киноа кувана	40	Јабука	100	Ананас	100	Купине	200	Кајсије	100	Бресква	100
Кукурузни хлеб	50	Сир млади	30							Семе бундеве	20		
ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА	
Хлеб од целог зрна	90	Кукурузни хлеб	90	Хлеб од целог зрна	90	Црни хлеб	90	Пребранац	100	Хлеб од целог зрна	90	Кувано сочиво	150
Сир млади	30	Кисело млеко	150	Динстане печурке	100	Динстан грашак	80	Туршија	150	Динстане буковаче	120	Млади сир	30
Краставац+парадајз	200	Туршија	100	Паприка+парадајз	150	Маслиново уље	10	Маслиново уље	5	Купус салата	100	Броколи салата	200
Маслиново уље	10	Маслиново уље	10	Маслиново уље	10	Парадајз/паприка	150	Јабука	100	Маслиново уље	5	Маслиново уље	5
Кајсије	100	Ананас	150	Сремуш	20	Диња	200	Зрно соје печено	20	Кисело млеко	200	Парадајз сок	200
Семе бундеве	20			Тофу сир	30	Зелени чај	200			Семе бундеве	20		
УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА	
Сок од парадајза	100	Јабука	100	Сок од парадајза	100	Црни хлеб	30	Трешње	100	Ананас	120	Сок од парадајза	100
						Кефир	150						



Институт за кардиоваскуларне болести „Дедиње“
Хероја Милана Тепића 1, Београд, Србија

ПРЕПОРУЧЕНА ИСХРАНА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ И ЛЕЧЕЊЕ МЕТАБОЛИЧКИХ ПОРЕМЕЋАЈА И КАРДИОВАСКУЛАРНИХ БОЛЕСТИ (1800 kcal)

ПОНЕДЕЉАК	g	УТОРАК	g	СРЕДА	g	ЧЕТВРТАК	g	ПЕТАК	g	СУБОТА	g	НЕДЕЉА	g
ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК	
Црни хлеб	90	Ражани хлеб	90	Ражани хлеб	90	Хлеб од целог зрна	90	Хлеб са ТопиГлуком	90	Хлеб од целог зрна	90	Јечмена каша	
Барено јаје	60	Ђурећа прса	30	Тофу сир	30	Барено јаје	50	Туњевина	60	Сир млади	90	Јечмене пахуљице	50
Маслине	10k	Парадајз	100	Маслине	10k	Паприка свежа	50	Паприка/парадајз	100	Маслинке	10k	Ананас	100
Паприка+парадајз	120	Маслинке	10k	Туњевина	60	Сир	60	Маслинке	10k	Парадајз	100	Прах, бадем	10k
Кефир	200	Кисело млеко	200	Јабука	100	Малине	100	Зелени чај	200	Нар	100	Црни чај	150
УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА	
Црни хлеб	60	Ражани хлеб	60	Киви	100	Хлеб од целог зрна	60	Јабука	100	Јабука	100	Лимунада	200
Маслине	10k	Рендана шаргарепа	100	Зелени чај	200	Кисело млеко	200	Кувано жито	100	Зелени чај	200	Кувано жито	100
Парадајз	100	Маслиново уље	5	Бадем/орех	10k	Орах/бадем	10k	Тан	5	Печена зрна соје	30	Тан	5
Авокадо	80	Ананас	100					Зелени чај				Семе бундеве	20
РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК	
Пилећа супа	200	Супа од печурака	200	Пасуљ кувани са	150	Ражани хлеб	60	Сочиво кувано	160	Супа од печурака	200	Ђурећа супа	200
Барена пилетина	100	Телећа шницла	100	Шаргарепом	50	Леблебија кувана са	100	Прелив:парадајз сок,	100	Рижото печурке, пилетина		Ђуретина печена	100
Барени интегрални пиринач	120	Барени млади кромпир	150	Црним луком	50	Паприком,	50	Љуспице соје	50	Интегрални пиринач	100	Маслиново уље	5
Броколи, шаргарепа, прокељ на пари	150	Целер, шаргарепа, цвекла-рендани	150	Паприком	50	Црним луком,	50	Маслиново уље	5	Печурке, пилетина парадајз сок	100, 60 50	Боранија динстана	150
Прелив: сенф+в.сирће+маслиново уље	5+5	Маслиново уље	10	Сунцокретовим уљем	10	Шаргарепом+першун	60	Црни и бели лук	60	Шаргарепа, масл.уље	40, 10	Млади кромпир барени	60
	10	Сирће балсамико	5	Зелена салата са	100	Маслиново уље	10	Кисели купус са	100	Црни лук+паприка	60	Маслиново уље	5
Јабука	100	Црвени грејпфрут	100	маслиновим уљем	10	Динстано бело месо	100	Маслиновим уљем	5	Салата цвекла, целер, шаргарепа рендани	150	Паприка, лук, парадајз, краст.	200
Орах/бадем	10k			вишње	100	Киви	100	Нар	100	Маслиново уље	10	Сир	60
УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА	
Хлеб од целог зрна	60	Качкавал немасни	60	Парадајз сок	100	Ражани хлеб	60	Хлеб са ТопиГлуком	60	Шпаргле динстане	4k	Јабука	100
Сир млади	60	Црни хлеб	60	Црни хлеб	90	Маслиново уље	10	Целер рендани	100	Млад бели/црни лук	2k	Семенке бундеве	20
Парадајз	100	Салата цвекла ренд.	100	Зелени чај	200	Туршија	100	Маслиново уље	5	Дурум шпагете	50		

ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА			
Шапегете дурум тесто	180	Овсена каша:		Интегрални пиринач	180	Ражани хлеб	90	Качамак	180	Интегрални пиринач	100	Палента	180
Шампињони динстани	100	Овсене+јечмене пахуљице	50	Печена скуша	100	Барено јаје	60	Печена пастрмка	90	Барени ослић	60	Млеко	200
Црни лук	50	Кисело млеко	200	Салата печене папрке	100	Сир посни	60	Гриловане тиквице и плави патлиџан	200	Салата печ.парике	150	Кајсије	100
Бели лук	20	Бадем	5k	Маслиново уље+ бели лук+сирће јабук.	10+3ч	Ротквице	50			Маслиново уље	10		
Маслиново уље	10	Орах	5k	Зелени чај	200	Сремуш	10к	Маслиново уље	5	Кисело млеко	200	Сардине	80
Зелени чај		Тан	5	Нар	100	Млад црни лук	1к	Јабука	100			Млад бели лук	1к
		Зелени чај				Семенке бундеве	20	Зелени чај	200				
УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА	
Трешње	100	Јагоде	100	Јабука	100	Бундева печена	100	Тофу сир	100	Јабука	100	Кувано жито	100
								Орах	5k			Орах/лешник	5k

**ЗНАЊЕ ШТИТИ СРЦЕ:
ПРЕВЕНЦИЈА ЈЕ НАША МИСИЈА!**

**ВАШ
ИНСТИТУТ ЗА КАРДИОВАСКУЛАРНЕ БОЛЕСТИ „ДЕДИЊЕ“**



Институт за кардиоваскуларне болести „Дедиње“
Хероја Милана Тепића 1, Београд, Србија

ПРЕПОРУЧЕНА ИСХРАНА ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ И ЛЕЧЕЊЕ МЕТАБОЛИЧКИХ ПОРЕМЕЋАЈА И КАРДИОВАСКУЛАРНИХ БОЛЕСТИ (2000 kcal)

ПОНЕДЕЉАК	Гр	УТОРАК	гр	СРЕДА	гр	ЧЕТВРТАК	гр	ПЕТАК	гр	СУБОТА	гр	НЕДЕЉА	гр
ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК		ДОРУЧАК	
Интегрални хлеб	90	Ражани хлеб	120	Ражани хлеб	120	Хлеб од целог зрна	90	Хлеб са Топиг луком	90	Хлеб од целог зрна	90	Јечмена каша	
Барено јаје	60	Ђурећа прса	60	Тофу сир	50	Пилећа прса	80	Туњевина	100	Млади сир	90	Јечмене пахуљице	70
Маслине	10k	Парадајз	100	Маслине	10k	Паприка свежа	50	Паприка	50	Маслине	10k	Поморанџа	100
Паприка	50	Маслине	10k	Филети скуше	100	Млади сир	60	Маслине	10k	Парадајз	100	Орах, бадем	10k
Кисело млеко	200	Лимунада	200	Ананас	100	Јабука	100	Зелени чај	200	Кисело млеко	200	Зелени чај	150
УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА	
Црни хлеб	60	Ражани хлеб	60	Кајсије	100	Хлеб од целог зрна	60	Јабука	100	Бресква	100	Лимунада	200
Маслине	10k	Паприка	100	Зелени чај	200	Јогурт	200	Кувано жито	150	Кајсија	100	Кувано жито	150
Парадајз	150	Маслиново уље	5	Бадеми	10k	Орах	5k	Тан	5	Зелени чај	200	Тан	5
Нар	100	Трешње	100	Зрна соје печена	20	Краставац	100	Парадајз сок	200	Семенке бундеве	20		
РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК		РУЧАК	
Потаж од бундеве	200	Супа од печурака	200	Пасуљ кувани са	200	Ражани хлеб	60	Сочиво кувано	200	Чорба од печурака	200	Спанаћ-потаж	200
Печена ћуретина	120	Телећа шницла	120	Шаргарепом	50	Леблебија кувана	100	Прелив.парадајз сок	100	Рижото са печуркама		Ћуретина печена	120
Барени пиринач	180	Динстани грашак	180	Црним луком	50	Паприком	50	Љуспице соје	50	Интегрални пиринач	100	Маслиново уље	5
Броколи, шаргарепа, тиквице на пари	150	Целер, шаргарепа, цвекла, купус рендан,	150	Паприком	50	Црним луком	50	Маслиново уље	5	Печурке, пилетина, парадајз сок,	100, 100 50	Боранија динстана	150
Прелив: сенф+в.сирће+	5+5	Маслиново уље	10	Сунцокретовим уљем	10	Шаргарепом+першун	60	Црни и бели лук	60	Шаргарепа, маслиново уље	50, 10	Црни хлеб	60
маслиново уље	10	Сирће балсамико	5	Купус салата са	100	Маслиново уље	10	Купус са	100	Црни лук+паприка	60	Маслиново уље	5
Јабука	100	Нар	100	Маслиновим уљем	10	Динстано бело месо	100	Маслиновим уљем	5	Салата цвекла, целер, шаргарепа рендани	150	Паприка, лук, парадајз, крастав	200
Орах	10k			Јабука	100	Малине	100	Нар	100	Маслиново уље	10	Сир	60
УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА	
Црни хлеб	60	Млади сир	60	Парадајз сок	150	Ражани хлеб	60	Хлеб са Топиг луком	60	Барене шпаргле	5k	Малине	50
Млади сир	80	Црни хлеб	60	Црни хлеб	90	Маслиново уље	10	Целер рендани	100	Кукурузни хлеб	60	Боровнице	50
Парадајз	100	Салата цвекла ренд.	100	Семенке бундеве	20	Шаргарепа рендана	100	Маслиново уље	5	Парадајз сок	200	Орах/бадем	10

ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА		ВЕЧЕРА			
Шпагете дурум тесто	180	Овсена каша:		Интегрални пиринач	200	Ражани хлеб	90	Качамак	180	Хлеб од целог зрна	90	Палента	180
Динстани шампинјони	120	Овсене пахуљице	70	Печена скуша	120	Барено јаје	60	Печена паприка	120	Барени ослић	100	Кисело млеко	200
Црни лук	50	Кајсије	100	Салата печена паприка	100	Млади сир	80	Гриловане тиквице и плави патлиџан	200	Салата- печ. паприка	150	Кајсија	100
Бели лук	20	Бадем	7k	Маслиново уље	10	Ротквице	50			Маслиново уље	10		
Маслиново уље	10	Орах	5k	Зелени чај	200	Парадајз сок	150	Маслиново уље	5	Јогурт	200	Пилећа прса	80
Парадајз сок	200	Тан	5	Маринада	20	Соја у зрну печена	20	Јабука	100	Бадем/орак	10		
Семенке бундеве	20	Јогурт	200					Зелени чај	200				
УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА		УЖИНА	
	100	Јагоде	100	Јабука	100	Ананас	100	Парадајз сок	100	Јабука	100	Парадајз сок	100

**ЗНАЊЕ ШТИТИ СРЦЕ:
ПРЕВЕНЦИЈА ЈЕ НАША МИСИЈА!**

**ВАШ
ИНСТИТУТ ЗА КАРДИОВАСКУЛАРНЕ БОЛЕСТИ „ДЕДИЊЕ“**