

Dieta pri fenilketonuriji

Nasveti in nizkobeljakovinski recepti

Helena Kobe, mag. Mojca Žerjav Tanšek





Miha, 10 let
ima blago PKU,
igra klavir in je
vratar v nogometni
šolski ekipi



Eva, 9 let
ima klasično PKU,
obiskuje balet in
igra v šolskem
dramskem krožku

Kazalo

01	Uvod	04
02	Nakupovalni nasveti	05
	Primeri izračunavanja	06
03	Otroška hrana	09
04	Juhe	13
05	Glavne jedi	17
06	Priloge	24
07	Solate	26
08	Smoothie	28
09	Namazi za kruh	29
10	Slaščice	31
11	Shema prehranjevanja za dojenčke	34
12	Primeri jedilnikov	36
13	Tabele živil	39
14	Knjižici na pot	57
15	Literatura	58

01 Uvod

Sodobna medicina je v zadnjih desetletjih napredovala in omogoča zgodnejšo prepoznavo in zdravljenje nekaterih prirojenih presnovnih bolezni. Z ustreznim in pravočasnim zdravljenjem se je izboljšala tudi prihodnost obolelih otrok.

Čprav se posamezne prirojene presnovne bolezni ne pojavljajo pogosto pa, gledano v celoti, niso redke. Povzroči jih napaka v dednem zapisu za presnovne encime in so genetsko povzročene bolezni. Uspešno zdravljenje pri bolnih otrocih zmanjša ali prepreči znake bolezni. Med njimi je nekaj različnih bolezni, ki se zdravijo z dietnim zdravljenjem, ki temelji na znižanem vnosu beljakovin. Nizko beljakovinska prehrana zahteva zelo omejen vnos vrste in količine naravnih živil in je ne moremo voditi zdravo in uravnoteženo brez posebnih dodatkov industrijsko sestavljenih proizvodov, kot so nizko beljakovinski žitni izdelki in posebne mešanice izbranih aminokislin. V to skupino bolezni sodi tudi fenilketonurija, kjer z nizkim vnosom beljakovin omejimo vnos aminokisline fenilalanina. Podobno je dieta sestavljena pri nekaterih drugih prirojenih presnovnih boleznih, le da je namesto fenilalanina omejen vnos drugih aminokislin (npr. omejitev tirozina pri tirozinemiji, lizina pri piridoksinsko odzivni epilepsiji in glutarični aciduriji, metionina pri homocistinuriji). Bolniki izračunavajo vsebnost posamezne aminokisline v hrani in prejemajo aminokislinsko mešanico, kjer je ta aminokislina odstranjena.

Cilj uspešne diete pri zdravljenju fenilketonurije je dosežen, če otrok zaužije dnevno toliko fenilalanina, da zadosti osnovne potrebe organizma, obenem pa ne preseže količine, ki bi dvignila nivo fenilalanina v telesnih tekočinah nad vrednost 0,35 mmol/l (350 μ mol/l). Kontrolne vrednosti fenilalanina v krvi so temelj za načrtovanje diete in vrednosti v krvi neposredno pokažejo ustreznost sprememb v dietnem načrtu. Zelo pomembno je, da se bolnik oz. bolnikovi starši posvetujejo z zdravnikom in dietetikom ter strogo upoštevajo navodila.

Ker je pred-pripravljena nizko beljakovinska hrana večje finančno breme in zelo enolična zaradi močno omejene izbire, je še toliko bolj pomembna priprava dietnih obrokov doma. Nizko beljakovinske sestavine za kuhanje (dietna moka, jajčni nadomestek, nizko beljakovinsko mleko) pogosto niso ustrezna zamenjava v standardnih receptih, saj imajo drugačne prehranske lastnosti. Preizkušeni dietni recepti so zato toliko bolj pomembna pomoč mladim staršem ali bolnikom, ki so v vlogi »dietnega kuharja«. Knjižica želi nuditi osnovna navodila o izbiri in tehtanju hrane ter izračunavanju vsebnosti fenilalanina v končnem obroku. V pomoč so recepti lahko tudi pri drugih boleznih z omejitvijo ene od aminokislin, saj nizka vsebnost beljakovin zagotavlja nizko vsebnost vseh aminokislin.

02 Nakupovalni nasveti

Pri nakupovanju predpakiranih živil (tj. živil, ki so zapakirana v embalažo in opremljena z deklaracijo) morate pregledati **seznam sestavin in tabelo s hranilnimi vrednostmi**.



Če je na seznamu sestavin aspartam (ali oznaka E 951), tega izdelka ne smete uživati. Aspartam je namreč sestavljen iz 50 % fenilalanina*. Dodajajo ga npr. dietnim brezalkoholnim pijačam (npr. Coca Cola Zero), in žvečilnim gumijem brez sladkorja (npr. Orbit). Vsebnost aspartama je označena na embalaži s posebnim opozorilom, da izdelek vsebuje Phe.

Če je na seznamu sestavin želatina (ki je po kemijski sestavi beljakovina), pomeni, da izdelek vsebuje beljakovine in s tem tudi Phe. Želatina je sestavni del nekaterih gumijastih bonbonov (npr. bonboni Haribo) in nekateri okusi vsebujejo visoko vsebnost beljakovin, tudi 5 g beljakovin/100 g izdelka, kar pomeni okoli 250 mg Phe/100 g izdelka.

Za vsak izdelek, ki ga kupujete, preverite vsebnost beljakovin (g beljakovin/100 g izdelka). Večja kot je vsebnost beljakovin, večja je tudi vsebnost Phe in manj primeren je tak izdelek. Pomagajte si s tabelo s hranilnimi vrednostmi, ki je na deklaraciji izdelka. Večinoma so zapisani podatki, ki veljajo za 100 g živila. Pri klasični obliki bolezni (ko je dovoljen dnevni vnos Phe med

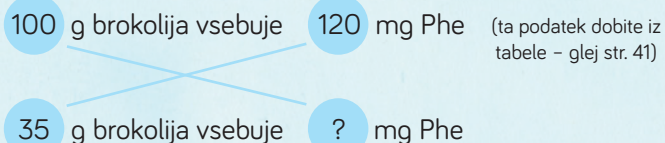
* fenilalanin = Phe

250-350 mg) so primerna predvsem živila, ki vsebujejo največ 1 g beljakovin/100 g živila. Živila, ki vsebujejo večje vsebnosti beljakovin (do 5 g beljakovin/100 g) so dovoljena le v majhni količini, preračunano tako, da je celodnevni vnos Phe ustrezen. Če za izdelek ni na voljo podatka o vsebnosti Phe, lahko ta podatek pridobite s preračunavanjem iz vsebnosti beljakovin. Beljakovine v hrani vsebujejo 2-5% Phe. Za varno preračunavanje uporabite vrednost 5% in tako predpostavljajte, da 1 g beljakovin vsebuje 50 mg Phe. Količino beljakovin (v g), ki jo vsebuje izdelek, pomnožite s faktorjem 50 in dobili boste količino Phe (v mg) v izdelku. **POZOR:** Ta metoda preračunavanja ni povsem natančna, zato jo uporabljajte le izjemoma, če niste našli podatka o vsebnosti Phe. Preračunavanje izključno po tem načinu, brez uporabe tabel z dejanskimi vsebnostmi Phe, lahko vodi v prevelik ali premajhen vnos Phe. To je nevarno predvsem za bolnike s klasično obliko bolezni, ki imajo dovoljen zelo nizek dnevni vnos Phe (250-350 mg/dan).

Ker proizvajalci pogosto spreminjajo sestavo živil, je potrebno pri vsakem nakupu natančno pregledati seznam sestavin in tabelo s hranilnimi vrednostmi, tudi kadar kupujete vedno enaka živila.

PRIMERI IZRAČUNAVANJA KOLIČIN FENILALANINA V ŽIVILIH:

1.) Zanima vas, koliko Phe vsebuje 35 g brokolija.



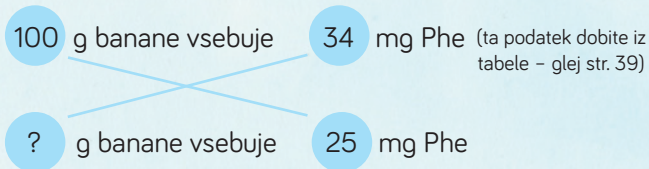
Naredite t.i. »križni račun«:

$$\frac{35 \times 120}{100 \times ?} \text{ iz tega sledi: } ? = \frac{35 \times 120}{100} = 42 \text{ mg Phe}$$

Izračunali ste, da 35 g brokolija vsebuje 42 mg Phe.



2.) Imate dovoljen vnos Phe 400 mg/dan. Danes ste zaužili že 375 mg Phe. Ostalo vam je še 25 mg Phe, ki ga lahko še zaužijete danes (da boste dosegli točno dovoljeni dnevni vnos). Želite pojesti še banano. Koliko banane lahko še pojedete danes?



Naredite t.i. »križni račun«:

$$\frac{100 \times 25}{? \times 34} \text{ iz tega sledi: } ? = \frac{100 \times 25}{34} = 73,5 \text{ g banane (zaokrožite na 74 g)}$$

Danes lahko zaužijete še 74 g banane (vsebuje 25 mg Phe).



3.) V trgovini ste kupili izdelek, katerega ne najdete v tabelah z vsebnostmi Phe. Zanima vas, koliko mg Phe vsebuje izdelek (izdelek je opremljen s tabelo s hranilnimi vrednostmi).

Količino fenilalanina izračunajte iz količine beljakovin.



Embalaza
190 g

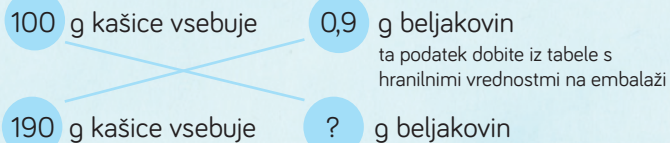
Kašica iz breskev z rižem

Tabela s hranilnimi vrednostmi, ki je na embalaži izdelka

Povprečna vrednost v 100 g proizvoda

Energijska vrednost	320 kJ (75kcal)
Beljakovine	0,9 g
Ogljikovi hidrati	18,3 g
od teh sladkorji	8,2 g
Maščobe	0,20 g
od teh nas. maščobne kisline	< 0,1 g

Najprej izračunajte količino beljakovin v celotni kašici (190 g):



Naredimo t.i. »križni račun«:

$$\frac{190 \times 0,9}{100 \times ?} \text{ iz tega sledi: } ? = \frac{190 \times 0,9}{100} = 1,7 \text{ g beljakovin}$$

Izračunali ste, da 190 g kašice vsebuje 1,7 g beljakovin.

Sedaj vas zanima količina Phe v celotni kašici (190 g):

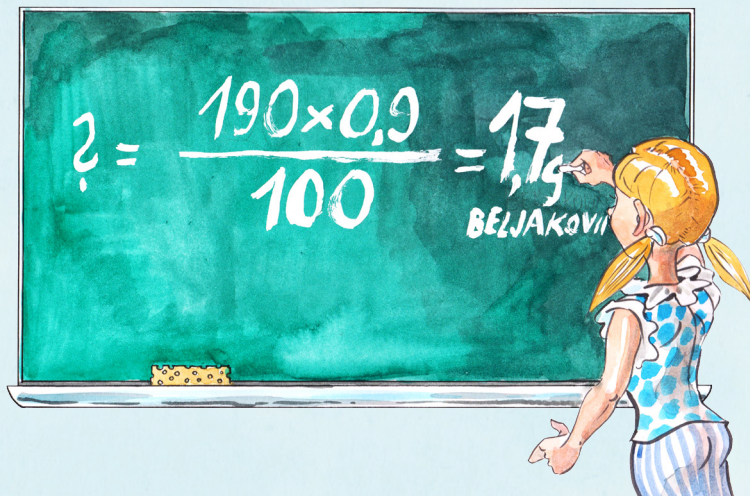
Količino beljakovin (v g) pomnožimo s faktorjem 50 in dobimo količino Phe (v mg):

$$1,7 \text{ g beljakovin} \times 50 = 85 \text{ mg Phe.}$$

Izračunali ste, da 190 g kašice vsebuje 85 mg Phe.

Pozor:

Ta metoda preračunavanja ni povsem natančna, zato jo uporabljajte le izjemoma, če niste našli podatka o vsebnosti Phe.



03 Recepti | Otroška hrana

Zdrobova kaša

Sestavine za 1 porcijo		Phe* (mg)
180 ml	voda	0
20 g (2 jušni žlici)	sladka smetana	24
20 g (surovi)	nizkobeljakovinski zdrob, metaX	3
5 g (1 čajna žlička)	maslo	2
5 g (1 čajna žlička)	sladkor	0
Skupna količina fenilalanina		29 mg
Skupna količina beljakovin		0,6 g
Skupna količina energije		198 kcal / 830 kJ



* Phe = fenilalanin

Vodo in smetano nalijte v lonec in segrejte, dodajte sladkor. Ko mešanica zavre, postopoma vmešajte zdrob in ob stalnem mešanju kuhajte še 2 minuti na zmernem ognju. Ob koncu kuhanja kaši dodajte maslo.

Namigi:

- Poželjli lahko dodate cimet ali sladki kakavov prah (npr. Nesquick) – za ½ čajne žličke (2 g) prištejte 5 mg Phe.
- Namesto vode in smetane lahko uporabite 200 ml PKU mleka (Harifen ali Loprofin ali Milupa) – količina Phe v takem obroku bi bila 25 mg.
- Zdrobovi kaši (po recepturi iz tabele) lahko dodate sadje:
 - 50 g jabolk (jed bi vsebovala 34 mg Phe) ali
 - 50 g hruške (jed bi vsebovala 38 mg Phe) ali
 - 50 g banane (jed bi vsebovala 46 mg Phe) ali
 - 50 g borovnic (jed bi vsebovala 46 mg Phe).

Sveže sadje na drobno naribajte ali pretlačite in vmešajte v kašo, ko je gotova.

Mlečni riž

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
200 ml	PKU mleko (Harifen / Loprofin / Milupa)	18-20
20 g (surovi)	nizkobeljakovinski riž (Loprofin)	3
10 g (2 čajni žlički)	maslo	3
10 g (2 čajni žlički)	(vanilin) sladkor	0
ščepec	sol	0
Skupna količina fenilalanina		26 mg
Skupni vnos beljakovin		1,0 g
Skupna količina energije		265 kcal / 1109 kJ

PKU mleko nalijte v lonček, dodajte ščepec soli in zavrite. Riž sperite pod mrzlo vodo in vmešajte v vrelo mleko ter kuhajte 10-15 minut, da se riž zmehča. Sladkajte s sladkorjem, ob koncu kuhanja vmešajte maslo.

Namigi:

- Po želji lahko dodate cimet ali sladki kakavov prah (npr. Nesquick) – za ½ čajne žlička (2 g) prištejte 5 mg Phe.

- Mlečnemu rižu lahko dodate sadje:
 - 50 g manga (jed bi vsebovala 38 mg Phe) ali
 - 50 g jagod (jed bi vsebovala 39 mg Phe) ali
 - 50 g malin (jed bi vsebovala 51 mg Phe) ali
 - 50 g kakija (jed bi vsebovala 43 mg Phe)

Sveže sadje narežite na drobno ali pretlačite in vmešajte v kašo, ko je gotova.

- Za izboljšanje okusa ali povečanje energijskega vnosa lahko dodate tudi sladko smetano (za 30 g smetane prištejte 36 mg Phe).
- **Rižev narastek** pripravite tako, da mlečni riž s sadjem in smetano vlijete v pekač in pečete v pečici približno pol ure.



Puding

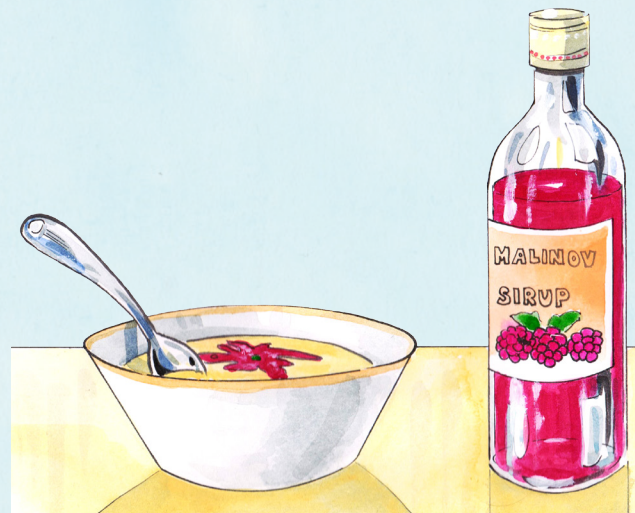
Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
250 ml	PKU mleko (Harifen / Loprofin / Milupa)	23-25
20 g (½ zavitka)	prašek za puding (npr. Royal, Dr.Oetker)	6
20 g (2 jušni žlici)	(vanilin) sladkor	0
Skupna količina fenilalanina		31 mg
Skupni vnos beljakovin		1,1 g
Skupna količina energije		257 kcal / 1074 kJ

Prašek za puding zmešajte s sladkorjem. Dodajte 3 žlice hladnega PKU mleka in mešajte, da dobite gladko maso. Preostalo PKU mleko zavrite, odstavite z ognja in primešajte pudingovo maso. Puding nato še 2-3 minute kuhajte na majhnem ognju in ob tem ves čas mešajte. Vroč puding nalijte v skodelico in pustite, da se ohladi.



Namig:

- Puding pred serviranjem prelijete z malinovim sadnim sirupom (vsebuje zanemarljivo majhno količino Phe).



Zelenjavni obrok s testeninami za dojenčka:

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
50 g	korenje	16
50 g	cvetača	39
20 g (surove)	nizkobeljakovinske testenine - svedri - metaX	2
5 g (1 čajna žlička)	repično olje	0
Skupna količina fenilalanina	56 mg	
Skupna količina beljakovin	1,7 g	
Skupna količina energije	145 kcal / 606 kJ	

Cvetačo in korenje očistite in narežite na majhne koščke. Skuhajte v majhni količini vode do mehkega. V drugi posodi kuhajte nizkobeljakovinske testenine po navodilu proizvajalca (glej embalažo). Kuhane testenine, cvetačo in korenje zmešajte in pretlačite z vilicami ali zmiksajte s paličnim mešalnikom. Na koncu dodajte žličko repičnega olja.

Zelenjavni obrok s krompirjem za dojenčka:

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
50 g	koleraba nadzemna	23
30 g	brokoli	36
100 g	krompir	93
20 ml (2 jušni žlici)	PKU mleko (Harifen / Loprofin / Milupa)	2
10 g (2 čajni žlički)	maslo	3
Skupna količina fenilalanina	157 mg	
Skupna količina beljakovin	4,2 g	
Skupna količina energije	176 kcal / 738 kJ	

Kolerabo, brokoli in krompir očistite in narežite na majhne koščke. Skuhajte v majhni količini vode do mehkega - kolerabo in brokoli skupaj, krompir pa posebej. Kuhanemu krompirju dodajte PKU mleko in maslo ter pretlačite, da dobite pire krompir. Krompirju dodajte pretlačeno zelenjavo.



04 Recepti | Juhe

Cvetačna kremna juha

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
200 ml	voda	0
30 g	cvetača	23
5 g (1 čajna žlička)	nizkobeljakovinska moka	1
10 g (1 jušna žlica)	sladka smetana	12
5 g (1 čajna žlička)	maslo	2
	sol, poper, drobnjak ali peteršilj	0
Skupna količina fenilalanina		38 mg
Skupna količina beljakovin		1,0 g
Skupna količina energije		92 kcal / 386 kJ

Vodo zavrite, solite in dodajte očiščeno in na koščke narezano cvetačo. Kuhajte 15-20 minut, dokler se cvetača ne zmehča. Med kuhanjem dodajte nizkobeljakovinsko moko, ki ste jo razpustili v nekaj žlicah hladne vode. Ob koncu kuhanja dodajte maslo in smetano ter zmiksajte s paličnim mešalnikom. Po potrebi poprajte in posujte z nasekljanim drobnjakom ali peteršiljem.

Namig:

Za kremno zelenjavno juho lahko uporabite drugo zelenjavo:

Namesto 30 g cvetače uporabite:

- 30 g brokolija (jed bi vsebovala 51 mg Phe)
- 30 g kolerabe (jed bi vsebovala 28 mg Phe)
- 30 g korenja (jed bi vsebovala 24 mg Phe).



CVETAČO PA IMAM
ZELO RADA.

Korenčkova juha z zdrobom

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
200 ml	voda	0
10 g (1 jušna žlica)	olje	0
30 g	korenje	9
5 g (surovi)	nizkobeljakovinski zdrob metaX	1
	sol, drobnjak, peteršilj	0
Skupna količina fenilalanina		10 mg
Skupna količina beljakovin		0,3 g
Skupna količina energije		118 kcal / 495 kJ

V loncu segrejte olje in prepražite nizkobeljakovinski zdrob. Dodajte naribano korenje, zalijte z vodo in posolite. Ko zavre, kuhajte še približno 15 minut (dokler se korenje ne zmehča). Po želji dodajte začimbe.



Porova juha

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
200 ml	voda	0
10 g (1 jušna žlica)	olje	0
30 g	sveži por	19
5 g (1 čajna žlička)	nizkobeljakovinska moka	1
10 g (1 jušna žlica)	kisla smetana	13
	sol, začimbe	0
Skupna količina fenilalanina		33 mg
Skupna količina beljakovin		0,9 g
Skupna količina energije		132 kcal / 555 kJ

Por narežite na kolobarje in prepražite na olju, da se zmehča. Dodajte nizkobeljakovinsko moko in pražite še kakšno minuto, nato zalijte z vodo in solite. Ko voda zavre, kuhajte še približno 5 minut. Po želji dodajte začimbe. Na koncu dodajte kisko smetano. Po želji lahko zmiksate s paličnim mešalnikom.



Paradižnikova juha (iz svežega paradižnika)

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
10 g (1 jušna žlica)	olivno olje	0
10 g	čebula	4
2 g	česen	5
100 g	sveži paradižnik	24
200 ml	voda	0
	sol, bazilika	0
Skupna količina fenilalanina		33 mg
Skupna količina beljakovin		1,2 g
Skupna količina energije		111 kcal / 467 kJ

Na olivnem olju prepražite čebulo in česen, dodajte na koščke narezan sveži paradižnik in pražite, dokler se ne razpusti. Zalijte z vodo, solite in dodajte svežo ali suho baziliko ter kuhajte še 15 minut. Na koncu zmiksajte s paličnim mešalnikom.

Namig:

- V zmiksano paradižnikovo juho lahko zakuhate 10 g (surovega) nizkobeljakovinskega riža metaX in jedi prištejete 2 mg Phe.

- Juho lahko postrežete s kockami nizkobeljakovinskega kruha. 40 g (1 manjši kos) nizkobeljakovinskega kruha Hammermühle narežite na kocke in popecite na olivnem olju (tako jedi prištejete še 15 mg Phe).

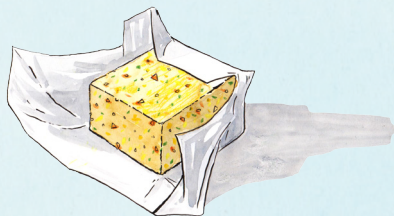
V JUHI LAHKO POJEM
STO GRAMOV PARADIŽNIKA.



Juha iz jušne kocke z zakuho

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
250 ml	voda	0
5 g (½ kocke)	jušna kocka (npr. Knorr, Maggi)	28
10 g (surovi)	nizkobeljakovinski jušni rezanci Loprofin	1
	poper, peteršilj ali drobnjak	0
Skupna količina fenilalanina		29 mg
Skupna količina beljakovin		0,8 g
Skupna količina energije		51 kcal / 216 kJ

Zavrite vodo in dodajte jušno kocko. Ko se kocka raztopi, dodajte nizkobeljakovinske jušne rezance in kuhajte približno 10 minut (glej navodila na embalaži rezancev). Na koncu po okusu začinite s poprom in nasekljanim peteršiljem ali drobnjakom.



Špargljeva juha

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
5 g (1 čajna žlička)	olivno olje	0
5 g (1 čajna žlička)	maslo	2
10 g	mlada čebula	3
2 g	česen	5
80 g	šparglji	48
200 ml	voda	0
10 g (1 jušna žlica)	sladka smetana	12
	sol, poper	0
Skupna količina fenilalanina		70 mg
Skupna količina beljakovin		2,0 g
Skupna količina energije		133 kcal / 557 kJ

V loncu segrejte olje in maslo in dodajte na koščke narezano mlado čebulo. Prepražite in dodajte na koščke narezane šparglje in strt česen. Pražite še 5 minut. Zalijte z vodo in solite. Ko voda zavre, kuhajte na majhnem olju še približno 10 minut, da se zelenjava zmehča. Kuhano juho odstavite z ognja in gladko zmiksajte s paličnim mešalnikom. Dodajte smetano in po okusu začinite s poprom.



05 Recepti | Glavne jedi

OMAKE za testenine

Recepti za omake vsebujejo podatke za vsebnosti Phe v omaki. K tem vrednostim je potrebno prišteti še količine Phe v nizkobeljakovinskih testeninah oz. nizkobeljakovinskem rižu.

Običajna porcija znaša 60 g testenin (tehtanih surovih), kar pomeni:

- 60 g Aproten testenin: 18 mg Phe
- 60 g Loprofin testenin: 6 mg Phe
- 60 g metaX testenin (špageti/svedri): 5 mg Phe
- 60 g metaX testenin (školjke/riž): 10 mg Phe
- 60 g Loprofin riža: 9 mg Phe

Testenine kuhajte po navodilu proizvajalca (navodila so na embalaži).

Nosečnice in zelo aktivni posamezniki s fenilketonurijo navadno potrebujejo višji energijski vnos in zato večjo porcijo testenin (80-100 g tehtanih surovih).

Omaka z bučkami in smetano

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
50 g	bučke (cukini)	42
10 g (1 jušna žlica)	olivno olje	0
10 g	čebula	4
20 g (2 jušni žlici)	sladka smetana	24
	sol, začimbe	0
Skupna količina fenilalanina		70 mg
Skupna količina beljakovin		1,6 g
Skupna količina energije		162 kcal / 679 kJ

Na olivnem olju prepražite čebulo. Dodajte na majhne koščke narezane bučke, solite in dušite približno 10 minut. Na koncu dodajte smetano in posujte s svežimi začimbami (npr. peteršilj, drobnjak, bazilika).

Omako zmešajte s kuhanimi nizkobeljakovinskimi testeninami (jedi prištejte še Phe iz testenin).



Gobova omaka

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
30 g	sveži šampinjoni	22
10 g	čebula	4
20 g	sveža rdeča paprika	13
10 g (1 jušna žlica)	olje	0
10 g (1 jušna žlica)	nizkobeljakovinska moka	1
100 ml	voda	0
20 g (2 jušni žlici)	sladka smetana	24
	sol, poper, sveži drobnjak	
Skupna količina fenilalanina		64 mg
Skupna količina beljakovin		2,1 g
Skupna količina energije		201 kcal / 843 kJ

V ponvi segrejte olje in dodate nasekljano čebulo. Pražite, dokler čebula ne postekleni. Dodate na koščke narezane šampinjone in rdečo papriko ter pražite skupaj s čebulo nekaj minut, dokler se gobe in paprika ne zmehčajo. Zalijte z vodo in dodate nizkobeljakovinsko moko, ki ste jo predhodno razpustili v majhni količini mrzle vode, ter smetano. Solite in poprajte po okusu. Kuhajte na

majhnem ognju še približno 5 minut. Na koncu posujte z nasekljanim drobnjakom.

Omako prelijte čez kuhane nizkobeljakovinske testenine (jedi prištejte še Phe v testeninah).

Namig:

- Namesto 30 g svežih šampinjonov uporabite 30 g svežih jurčkov (vsebujejo 30 mg Phe/30 g). Takšna omaka bi vsebovala 72 mg fenilalanina.



Paradižnikova omaka

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
200 g	pasiran paradižnik ali pelati (iz tetrapaka ali konzerve)	70
20 g (2 jušni žlici)	olivno olje	0
10 g	čebula	4
2 g	česen	5
3 g (½ čajne žličke)	sladkor	0
	sol, origano, bazilika	
Skupna količina fenilalanina		79 mg
Skupna količina beljakovin		2,4 g
Skupna količina energije		235 kcal/ 984 kJ

Na olivnem olju prepražite čebulo in česen. Dodajte pasiran paradižnik, sladkor in sol ter kuhajte na zmernem ognju 5-10 minut. Na koncu dodajte origano in baziliko. Omako prelijte čez kuhane nizkobeljakovinske testenine (jedi prištejte še Phe, ki ga vsebujejo testenine).



Namig:

- Namesto 200 g pasiranega paradižnika lahko uporabite 200 g svežih češnjevih paradižnikov (taka omaka vsebuje 57 mg Phe). Prepraženemu česnu in čebuli dodajte na polovice narezane češnjeve paradižnike, solite in dušite v zaprti posodi približno 15 minut, dokler se paradižniki ne zmehčajo. Na koncu dodajte sveže ali suhe začimbe.



Testeninska solata

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
50 g (surove)	nizkobeljakovinske testenine Loprofin (svedri ali makaroni)	5
	voda, sol	0
30 g	sveži (češnjev) paradižnik	7
30 g	sveža zelena paprika	16
10 g	sveži por	6
10 g	kuhana koruza (iz konzerve)	19
10 g (1 jušna žlica)	olivno olje	0
10 g	majoneza	8
10 g (1 jušna žlica)	balzamični kis	0
	sol, začimbe	0
Skupna količina fenilalanina		61 mg
Skupna količina beljakovin		1,5 g
Skupna količina energije		374 kcal / 1575 kJ

Skuhajte testenine po navodilih proizvajalca. Pustite, da se ohladijo. Zelenjavo narežite na majhne koščke. Zmešajte z ohlajenimi testeninami, dodajte koruzo, olje, majonezo in kis. Po okusu začinite. Pred serviranjem postavite v hladilnik za eno uro, da se okusi prepojijo.

Zelenjavna pizza

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
Testo:		
100 g	nizkobeljakovinska moka Hammermühle	12
2,5 g (½ čajne žličke)	jajčni nadomestek Loprofin	0
ščepec	sol	0
½ čajne žličke	sladkor	0
2,3 g (1/3 zavitka)	suhi kvas	40
70 ml	mlačna voda	0
10 g (1 jušna žlica)	olivno olje	0
Nadev:		
100 g	sveži paradižnik	24
100 g	jajčevci	54
	sol, suhi origano	0
50 g	veganski sir Violife (ne vsebuje beljakovin in Phe)	0
Skupna količina fenilalanina		130 mg
Skupna količina beljakovin		3,4 g
Skupna količina energije		647 kcal / 2730 kJ

V mlačni vodi raztopite suhi kvas in sladkor. Pustite nekaj minut, da kvas vzhaja. Dodajte nizkobeljakovinsko moko, jajčni nadomestek in sol ter zmešajte z mešalnikom za mešanje testa. Na koncu testo pregnetite z naoljenimi rokami, da se ne prijemlje. Testo pustite vzhajati na toplem okoli 30 minut. Nato testo razvaljajte na peki papirju, oblikujte v obliko za pizzo in ga položite v pomaščen pekač. Obložite ga s paradižnikom in jajčevci, ki ste jih narezali na tanke kolobarje. Začinite s soljo in z origanom in po vrhu posujte z naribanim veganskim sirom. Pecite v pečici 30-40 minut na 180-200°C.

Namig:

- Namesto veganskega sira Violife lahko uporabite nizkobeljakovinski sir cheasy mild (metaX). 50 g cheasy mild vsebuje 130 mg Phe, to količino je potrebno prišteti k receptu.
- Dodate lahko tudi druge sestavine:
 - 20 g (2 jedilni žlici) pasiranega paradižnika - prištejte 7 mg Phe,
 - 20 g (5 komadov) zelenih oliv - prištejte 12 mg Phe,
 - 15 g vložene koruze - prištejte 28 mg Phe,
 - 30 g vloženi artičoki - prištejte 26 mg Phe,

- 10 g vloženi šampinjonov - prištejte 9 mg Phe.

Recept za brusketo:

Če ne želite mesiti testa za pizzo, lahko uporabite že pečen nizkobeljakovinski kruh. 150 g kruha v rezinah položite na pekač ter obložite s sestavinami za pizzo. Pecite krajši čas - 15-20 minut na 180°C. Količina fenilalanina je skoraj enaka kot v pizzi po zgornjem receptu.



Testenine z drobtinami

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
60 g (surove)	nizkobeljakovinske testenine Aproten	18
	voda, sol	0
20 g (2 jušni žlici)	olje	0
20 g (2 jušni žlici)	nizkobeljakovinske drobtine Hammermühle	2
	sladkor, cimet	0
Skupna količina fenilalanina	20 mg	
Skupna količina beljakovin	0,4 g	
Skupna količina energije	471 kcal / 1987 kJ	

Testenine skuhaite v slani vodi po navodilu proizvajalca. Na olju prepražite nizkobeljakovinske drobtine in vanje vmešajte kuhane testenine. Posujete lahko s sladkorjem in cimetom.

Namig:

- Nizkobeljakovinske drobtine lahko pripravite sami iz ostankov nizkobeljakovinskega kruha (suhega ali pečenega v pečici). Suh kruh zmeljete v mlinčku ali mešalniku.

Gratinirane testenine z zelenjavo

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
60 g (surove)	nizkobeljakovinske testenine metaX - svedri	5
25 g	korenje	8
25 g	koleraba nadzemna	11
	voda, sol	0
Bešamel omaka:		
10 g (2 čajni žlički)	maslo	3
10 g	čebula	4
5 g	nizkobeljakovinska moka metaX	1
70 ml	voda	0
20 g (2 jušni žlici)	sladka smetana	24
	sol, poper, rdeča paprika v prahu, muškatni orešek	0
10 g	nizkobeljakovinski sir cheasy mild, metaX	26
Skupna količina fenilalanina	82 mg	
Skupna količina beljakovin	2,0 g	
Skupna količina energije	425 kcal / 1775 kJ	

Nizkobeljakovinske testenine skuhaite v slani vodi po navodilu proizvajalca. Korenje in kolerabo narežite na tanke koščke in skuhaite v slani vodi.

Za bešamel omako v posodi segrejte maslo, dodajte nizkobeljakovinsko moko in dobro premešajte, zalijte z vodo in smetano in pustite, da zavre. Začinite po okusu. V pekač položite kuhane testenine in zelenjavo, prelijte z bešamel omako in potresite z naribanim sirom. Pecite v ogreti pečici na 200°C okoli 20 minut, da se vse dobro zapeče.

Namigi:

- Namesto nizkobeljakovinskih testenin lahko skuhate 150 g krompirja (tako bi celotna jed vsebovala 217 mg Phe).
- Uporabite lahko tudi drugo zelenjavo (potrebno je ustrezno preračunati vsebnost fenilalanina).
- Namesto sira cheasy mild lahko uporabite veganski sir Violife (ker ta ne vsebuje Phe, bi jed vsebovala 26 mg Phe manj).



06 Recepti | Priloge

Stročji fižol s kisló smetano

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
100 g	stročji fižol	73
	voda, sol	0
20 g (2 jušni žlici)	olje	0
20 g	čebula	7
20 g	kisla smetana	26
Skupna količina fenilalanina	106 mg	
Skupna količina beljakovin	3,2 g	
Skupna količina energije	256 kcal / 1071 kJ	

Stročji fižol skuhajte v slani vreli vodi (kuhajte približno 20 minut oz. dokler se ne zmehča). Na olju prepražite čebulo, dodajte kuhan stročji fižol in pražite še nekaj minut. Na koncu dodajte kisló smetano. K fižolu ponudite kuhan krompir ali nizkobeljakovinski kruh (prištejte še ustrezno količino Phe).

Ocvrte bučke

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
150 g	bučke (cukini)	125
100 ml	PKU mleko (Harifen / Loprofin / Milupa)	9-10
30 g	nizkobeljakovinska moka Hammermühle	4
10 g (2 čajni žlički)	jajčni nadomestek Hammermühle	7
30 g	nizkobeljakovinske drobtine Hammermühle	4
	olje za cvrtje	0
	sol	0
Skupna količina fenilalanina	150 mg	
Skupna količina beljakovin	3,8 g	
Skupna količina energije	529 kcal / 2225 kJ	

Bučke olupite in narežite po dolžini na tanke rezine. Posolite jih ter pustite stati nekaj časa, da spustijo vodo.

Med tem časom zmešajte nizkobeljakovinsko moko, PKU mleko, jajčni nadomestek in ščepec soli v gladko zmes. Vodo, ki so jo spustile bučke, odlijte. Bučke pomočite v gladko zmes, nato še v nizkobeljakovinske drobtine. Ocvrite v vročem olju na obeh straneh do zlato rumene barve.

Namig:

- Namesto 150 g bučk lahko uporabite tudi drugo zelenjavo oz. gobe:
 - 150 g jajčevcev - jed bi vsebovala 106 mg Phe,
 - 150 g cvetače - jed bi vsebovala 141 mg Phe (cvetačo prej na pol skuhajte v slani vodi),
 - 150 g brokolija - jed bi vsebovala 205 mg Phe (brokoli prej na pol skuhajte v slani vodi),
 - 150 g svežih šampinjonov - jed bi vsebovala 136 mg Phe.

TAKO, MIHA. DANES PA BOVA
OCVRILA BUČKE.



Dušeno sladko zelje

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
10 g (1 jušna žlica)	olje	0
10 g	čebula	4
150 g	sveže belo zelje	45
½ čajne žličke	sladkor	0
5 g (1 čajna žlička)	nizobeljakovinska moka	1
50 ml	voda	0
50 g	pasiran paradižnik ali pelati (iz tetrapaka ali konzerve)	18
	sol, lovorjev list, mleta paprika, kumina	0
Skupna količina fenilalanina		68 mg
Skupna količina beljakovin		2,8 g
Skupna količina energije		167 kcal / 696 kJ

Na olju prepražite sesekljano čebulo in pol žličke sladkorja. Dodajte na tanko naribano zelje in malo vode. Dušite nekaj minut v zaprti posodi. Nato dodajte preostanek vode, v kateri ste razpustili nizkobeljakovinsko moko, pasiran paradižnik, sol in začimbe. Kuhajte še približno 15 minut, da se zelje zmechča.

Namig:

- K zelju lahko na koncu dodate 10 g kisle smetane (prištejte 13 mg Phe).

07 Recepti | Solate

Šobska solata

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
50 g	sveži paradižnik	12
50 g	sveža zelena paprika	27
50 g	sveže kumare	7
20 g	čebula	7
20 g (2 jušni žlici)	olivno olje	0
	kis, sol	0
Skupna količina fenilalanina		53 mg
Skupna količina beljakovin		1,6 g
Skupna količina energije		206 kcal / 865 kJ

Zelenjavo očistite in narežite na manjše kocke. Dodajte olje, kis in sol ter premešajte.



Kumarična solata s kisló smetano

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
100 g	sveže kumare	14
20 g	čebula	7
20 g	kisla smetana	26
10 g (1 jušna žlica)	olivno olje	0
	kis, sol	0
Skupna količina fenilalanina		47 mg
Skupna količina beljakovin		1,4 g
Skupna količina energije		147 kcal / 616 kJ

Kumare olupite in naribajte na tanke kolobarje. Posolite in pustite, da spustijo vodo. Vodo odlijte, dodajte na tanko narezano čebulo, sol, olivno olje, kis in kisló smetano ter premešajte.





Zelena solata s korenjem, redkvijo in koruzo

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
30 g	zelena solata (ledenka)	16
10 g	naribano sveže korenje	3
10 g	rdeča redkev	5
10 g	koruza iz konzerve	19
10 g (1 jušna žlica)	olivno olje	0
	sol, kis	0
Skupna količina fenilalanina		43 mg
Skupna količina beljakovin		0,8 g
Skupna količina energije		107 kcal / 446 kJ

Zeleno solato očistite in natrgajte na manjše liste, dodajte naribano korenje, na kolesca narezano rdečo redkev ter koruzo. Začinite s soljo, kisom in oljem.



08 Recepti | Smoothie

Sadno-mlečni šejk

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
200 ml	PKU mleko (Harifen / Loprofin / Milupa)	18-20
100 g	jagode	25
10 g (1 jušna žlica)	sladka smetana	12
5 g (1 čajna žlička)	sladkor	0
Skupna količina fenilalanina		57 mg
Skupna količina beljakovin		1,9 g
Skupna količina energije		163 kcal / 679 kJ

Vse sestavine zmešajte s paličnim mešalnikom ali blenderjem. Za boljši okus lahko dodate vanilin sladkor, med, cimet, ingver, sladki kakavov prah (npr. Nesquick) (za ½ čajne žličke (2 g) cimeta, ingverja ali sladkega kakavovega prahu prištejte 5 mg Phe).

Namig:

- Namesto jagod lahko uporabite tudi drugo sadje, npr.:
 - 100 g ananasa – tak smoothie vsebuje 49 mg Phe,
 - 100 g breskve – tak smoothie vsebuje 50 mg Phe,
 - 100 g manga – tak smoothie vsebuje 56 mg Phe,
 - 100 g borovnic – tak smoothie vsebuje 65 mg Phe,
 - 100 g banane – tak smoothie vsebuje 66 mg Phe,
 - 100 g malin – tak smoothie vsebuje 81 mg Phe.
- PKU mleko lahko nadomestite z riževim napitkom. Preverite vsebnost beljakovin na embalaži. Ker vsebnost Phe ni določena, množite količino beljakovin (v g) s faktorjem 50, da dobite količino Phe (v mg). (Primer: iz tabele na embalaži razberete, da rižev napitek v 100 ml vsebuje 0,2 g beljakovin. Če boste uporabili 200 ml napitka, to pomeni 0,4 g beljakovin oz. 20 mg Phe.)

09 Recepti | Namazi za kruh

Avokadov namaz

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
50 g	zrel avokado (mehko meso)	39
5 g (1 čajna žlička)	limonin sok	1
5 g (1 čajna žlička)	olivno olje	0
2 g (1/2 čajne žličke)	strt česen	5
Skupna količina fenilalanina		45 mg
Skupna količina beljakovin		0,8 g
Skupna količina energije		114 kcal / 478 kJ

V pretlačeno avokadovo meso dodajte limonin sok, olivno olje ter strt česen. Dobro premešajte. Namažite na nizkobeljakovinski kruh ali hrustljave kruhke Aproten (prištejte količino Phe v kruhu).



Namaz s kisko smetano in zelišči

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
30 g	kisla smetana	39
5 g (1 čajna žlička)	čebula	2
5 g (1 čajna žlička)	sveže začimbe (drobnjak, bazilika, origano...)	6
Skupna količina fenilalanina		47 mg
Skupna količina beljakovin		1,1 g
Skupna količina energije		65 kcal / 271 kJ

V kisko smetano vmešajte na drobno seseklano čebulo in sveže začimbe. Namažite na nizkobeljakovinski kruh ali hrustljave kruhke Aproten (prištejte količino Phe v kruhu).



Namaz iz jajčevcev

Sestavine za 1 porcijo		Phe (mg)
100 g	jajčevci (melancani)	54
5 g	česen	12
10 g (1 jušna žlica)	olivno olje	0
5 g (1 čajna žlička)	limonin sok	1
	sol, poper, koriander	0
Skupna količina fenilalanina		67 mg
Skupna količina beljakovin		1,6 g
Skupna količina energije		114 kcal/480 kJ

Jajčevce olupite, narežite na koščke in popecite v ponvi. Ohlajenim dodajte strt česen, olivno olje, limonin sok, sol in poper. Po okusu lahko dodate mleti koriander. Dobro premešajte (lahko uporabite palični mešalnik), da dobite gladko maso.

Namažite na nizkobeljakovinski kruh ali hrustljave kruhke Aproten (prištejte količino Phe v kruhu).

Namig:

- Namesto 100 g jajčevcev lahko uporabite 65 g bučk. Tak namaz ima enako količino fenilalanina.
- Lahko naredite tudi 2- ali 3-kratno količino namaza ter ga hranite v hladilniku v dobro zaprti posodi nekaj dni.



10 Recepti | Slaščice

Bananin kolač

Sestavine za cel kolač (12 enakih kosov)				Phe (mg)
3 kose (290 g)	zrele banane			99
25 g	maslo			8
100 g	sladkor			0
250 g	nizkobeljakovinska moka Hammermühle			30
6 g (1/2 zavitka)	pecilni prašek			0
10 g (1 zavitek)	vanilin sladkor			0
ščepec	sol			0
Skupna količina fenilalanina (cel kolač)	137 mg	Količina fenilalanina (1 kos)		11 mg
Skupna količina beljakovin (cel kolač)	4,5 g	Količina beljakovin (1 kos)		0,4 g
Skupna količina energije (cel kolač)	1782 kcal / 7515 kJ	Količina energije (1 kos)		149 kcal / 626 kJ

Stepite maslo, sladkor in vanilin sladkor ter dodajte pretlačene banane. Pecilni prašek in sol zmešajte z nizkobeljakovinsko moko in vse skupaj zmešajte z mokrimi sestavinami. Testo vlijte v ozek podolgovat pekač, ki ste ga premazali z oljem. Pecite na 180°C 40 minut. Pečen in ohlajen kolač narežite na 12 enakih kosov. Vsak kos vsebuje 11 mg Phe.

Namig:

- Posamezne kose lahko zamrznete in uporabite kasneje, npr. za malico skupaj s kosom sadja.



Mafini z jabolki in korenjem

Sestavine za 12 mafinov		Phe (mg)
115 g	jabolka, grobo naribana	10
160 g	korenje, grobo naribano	50
160 g	nizkobeljakovinska moka Loprofin	14
100 g	sladkor	0
10 g (1 zavitek)	vanilin sladkor	0
2 g (1/2 čajne žličke)	cimet v prahu	4
6 g (1/2 zavitka)	pecilni prašek	0
½ čajne žličke	soda bikarbona	0
ščepec	sol	0
10 g	jajčni nadomestek Loprofin	0
40 ml	voda	0
50 ml	PKU-mleko	5
60 ml	sončnično olje	0
30 g	kokosovi kosmiči (kokosova moka)	90
Skupna količina fenilalanina (12 mafinov)		174 mg
Skupna količina beljakovin (12 mafinov)		5,0 g
Skupna količina energije (12 mafinov)		1931 kcal / 8113 kJ
Količina fenilalanina (1 mafin)		15 mg
Količina beljakovin (1 mafin)		0,4 g
Količina energije (1 mafin)		161 kcal / 676 kJ

Jabolka in korenje operite, olupite, naribajte in stehtajte. V skledi zmešajte suhe sestavine: nizkobeljakovinsko moko, sladkor, vanilin sladkor, cimet, pecilni prašek, sodo bikarbono in ščepec soli. V drugo posodo nalijte vodo, v njej raztopite jajčni nadomestek, da nastane gladka zmes,

dodajte PKU mleko in olje in dobro premešajte. Mokre sestavine dodajte v skledo k suhim sestavinam in dobro premešajte z mešalnikom. Dodajte korenje in jabolka ter kokosove kosmiče. Maso prelijte v pekač za mafine (za 12 kosov). Pecite 25 minut v pečici ogreti na 180°C.

Palačinke

Sestavine za 4 palačinke			Phe (mg)
110 g	nizkobeljakovinska moka Loprofin		10
200 ml	PKU mleko Loprofin		20
5 g (1 čajna žlička)	jajčni nadomestek Loprofin		0
110 ml	voda		0
	sol, olje, marmelada		0
Skupna količina fenilalanina (4 kosi)	30 mg	Količina fenilalanina (1 kos)	8 mg
Skupna količina beljakovin (4 kosi)	1,1 g	Količina beljakovin (1 kos)	0,3 g
Skupna količina energije (4 kosi)	483 kcal / 2045 kJ	Količina energije (1 kos)	121 kcal / 511 kJ

V posodi zmešajte nizkobeljakovinsko moko, jajčni nadomestek, ščepec soli in 3 žličke mleka. Med počasnim mešanjem dodajajte preostalo mleko in vodo, dokler ne dobite gladke mase. Masa naj počiva v hladilniku 15 minut. Nato maso razporedite na štiri enake dele in na ponvi z oljem specite štiri enako velike palačinke. Palačinke namažite z marmelado. Ena palačinka vsebuje 8 mg Phe.



Shema prehranjevanja za dojenčke

Do 1. leta starosti na dieti z omejitvijo fenilalanina

(Povzeto po Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke, 2010 in Nutrition guide for infants with phenylketonuria from birth to 1 year of age).

0 - dopolnjenih 4 mesecev	4 - dopolnjenih 6 mesecev
6-8 dnevnih obrokov	5-6 dnevnih obrokov
preračunana količina materinega mleka / običajne začetne mlečne formule in mlečna formula brez fenilalanina (Milupa PKU 1 Mix ali MetaX XPhe Infant Mix)	preračunana količina materinega mleka / običajne začetne mlečne formule in mlečna formula brez fenilalanina (Milupa PKU 1 Mix ali MetaX XPhe Infant Mix) uvajanje zelenjavnih in sadnih* kašic uvajanje aminokislinskega preparata (Milupa PKU 2 Prima ali MetaX XPhe Smart)

* Po Smernicah zdravega prehranjevanja za dojenčke se začne z uvajanjem zelenjave, sadje zaradi sladkega okusa pride na vrsto kasneje. Pri dieti z omejitvijo fenilalanina je pomembno, da se začne z uvajanjem tistih živil, ki vsebujejo čim manj fenilalanina, da na račun na novo uvedene hrane ne zmanjšujemo količine mleka, ki je glavni vir energije. Nekatero sadje, ki ima zelo nizko vsebnost fenilalanina, je zato primerno za zgodnje uvajanje mešane prehrane.

** Nizkobeljakovinski žitni izdelki: testenine, riž, zdrob, kruh, piškoti, pecivo, kosmiči.

6 - dopolnjenih 8 mesecev	8 - dopolnjenih 10 mesecev	10 - dopolnjenih 12 mesecev
5-6 dnevnih obrokov	5-6 dnevnih obrokov	5 dnevnih obrokov
preračunana količina materinega mleka / običajne začetne mlečne formule in mlečna formula brez fenilalanina (Milupa PKU 1 Mix ali MetaX XPhe Infant Mix)	materino mleko / običajna začetna mlečna formula in mlečna formula brez fenilalanina (Milupa PKU 1 Mix ali MetaX XPhe Infant Mix)	jutranji mlečni obrok: - materino mleko / običajna začetna mlečna formula in mlečna formula brez fenilalanina (Milupa PKU 1 Mix ali MetaX XPhe Infant Mix) - nizkobeljakovinski žitni izdelki **
	dopoldanski sadni obrok: - sadje - nizkobeljakovinski žitni izdelki ** - olje/maslo	dopoldanski sadni obrok: - sadje - nizkobeljakovinski žitni izdelki ** - olje/maslo
	opoldanski zelenjavni obrok: - zelenjava - nizkobeljakovinski žitni izdelki ** - olje	opoldanski zelenjavni obrok: - zelenjava - nizkobeljakovinski žitni izdelki ** - olje
opoldanski zelenjavni obrok: - zelenjava - nizkobeljakovinski žitni izdelki ** - olje	popoldanski sadni obrok: - sadje - nizkobeljakovinski žitni izdelki ** - olje/maslo	popoldanski sadni obrok: - sadje - nizkobeljakovinski žitni izdelki ** - olje/maslo
popoldanski sadni obrok: - sadje - nizkobeljakovinski žitni izdelki ** - olje/maslo	večerni mlečni obrok: - materino mleko / običajna začetna mlečna formula in mlečna formula brez fenilalanina (Milupa PKU 1 Mix ali MetaX XPhe Infant Mix) - nizkobeljakovinski žitni izdelki **	večerni mlečni obrok: - materino mleko / običajna začetna mlečna formula in mlečna formula brez fenilalanina (Milupa PKU 1 Mix ali MetaX XPhe Infant) - nizkobeljakovinski žitni izdelki **

Aminokislinski preparat (**Milupa PKU 2 Prima** ali **MetaX XPhe Smart**), katerega dnevno količino določi zdravnik;
dnevna količina razdeljena na 3-5 delov, zaužit ob obrokih hrane

12 Primeri jedilnikov

Primer jedilnika za 8-mesečnega dojenčka z omejitvijo vnosa fenilalanina (Phe) 170 mg/dan

Phe (mg)			Phe (mg)		
ZAJTRK			POPOLDANSKA MALICA		
70 ml	Aptamil 1	36	70 g	jabolko / jabolčna čežana	6
150 ml oz. poljubno	PKU 1 Mix / XPhe Infant Mix	0	3 g	maslo	1
Skupaj v zajtrku:		36	150 ml oz. poljubno	PKU 1 Mix / XPhe Infant Mix	0
			1/3 dnevne količine PKU preparata (PKU 2 Prima / XPhe Kid)		0
DOPOLDANSKA MALICA			VEČERJA		
70 ml	Aptamil 1	36	Zdrobova mlečna kašica		
150 ml oz. poljubno	PKU 1 Mix / XPhe Infant Mix	0	60 ml	Aptamil 1	31
Skupaj v dop. malici:		36	150 ml oz. poljubno	PKU 1 Mix / XPhe Infant Mix	0
			20 g (surovi)	PKU zdrob, metaX	3
			1/3 dnevne količine PKU preparata (PKU 2 Prima / XPhe Kid)		0
KOSILO			Skupaj v večerji:		34
Zelenjavni obrok s testeninami za dojenčka (glej recept str. 12)			Skupaj v celem dnevu:		170
50 g	korenje	16			
50 g	cvetača	39			
20 g (surove)	PKU testenine, Loprofin	2			
5 g	repično olje	0			
	voda	0			
70 ml oz. poljubno	PKU 1 Mix / XPhe Infant Mix	0			
1/3 dnevne količine PKU preparata (PKU 2 Prima / XPhe Kid)		0			
Skupaj v kosilu:		57			

Primer jedilnika za 6-letnega otroka z omejitvijo vnosa fenilalanina (Phe) 500 mg/dan

Phe (mg)			Phe (mg)		
ZAJTRK			Kumarična solata s kislo smetano (glej recept str. 26)		
60 g	PKU kruh	13	100 g	sveže kumare	14
10 g	skuta	58	20 g	čebula	7
10 g	slivova marmelada	1	20 g	kisla smetana	26
200 ml	čaj z žličko medu	1	10 g	olje	0
1/4 dnevne količine	PKU preparata za otroke	0	1/4 dnevne količine	PKU preparata za otroke	0
Skupaj v zajtrku:		73	Skupaj v kosilu:		182
DOPOLDANSKA MALICA			POPOLDANSKA MALICA - Bananin smoothie (glej recept str. 28)		
60 g	PKU kruh	13	200 g	PKU mleko	20
10 g	maslo	3	100 g	banana	34
120 g	jabolko	11	10 g	sladka smetana	12
Skupaj v dop. malici:		27	5 g	sladkor	0
			1/4 dnevne količine	PKU preparata za otroke	0
			Skupaj v pop. malici:		66
KOSILO			VEČERJA - Dušeno sladko zelje s krompirjem (glej recept str. 25)		
Brokolijeva juha (glej recept str 13)			10 g	olje	0
50 g	brokoli	60	10 g	čebula	4
5 g	PKU moka	1	120 g	sveže belo zelje	36
10 g	smetana	12	3 g	sladkor	0
5 g	maslo	2	5 g	PKU moka	1
	voda, sol, začimbe	0	50 g	voda	0
Testenine s paradižnikovo omako (glej recept str. 19)			50 g	pasiran paradižnik iz tetrapaka	18
60 g (surovih)	PKU testenine - svedri, metaX	5		sol, začimbe	0
130 g	pasiran paradižnik iz tetrapaka	46	100 g	krompir	93
20 g	olivno olje	0	1/4 dnevne količine	PKU preparata za otroke	0
10 g	čebula	4	Skupaj v večerji:		152
2 g	česen	5	Skupaj v celem dnevu:		500
3 g	sladkor	0			
	voda, sol, začimbe	0			

Primer jedilnika za nosečnico z omejitvijo vnosa fenilalanina (Phe) 250 mg/dan

Phe (mg)			Phe (mg)		
ZAJTRK			Zelena solata		
100 g	PKU kruh	33	50 g	zelena solata - ledenka	27
15 g	maslo	5	10 g	olje	0
20 g	slivova marmelada	2	5 g	kis	0
200 ml	čaj s sladkorjem	0			
130 g	hruška	23			
			1/4 dnevne količine PKU preparata za odrasle		0
			1/4 dnevne količine PKU preparata za nosečnice		0
1/4 dnevne količine PKU preparata za odrasle		0			
1/4 dnevne količine PKU preparata za nosečnice		0			
Skupaj v zajtrku:		63	Skupaj v kosilu:		109
DOPOLDANSKA MALICA			POPOLDANSKA MALICA		
50 g	PKU bananin kolač (glej recept str. 31)	11	50 g	PKU kruh	17
130 g	jabolko	12	5 g	margarina	0
			50 g	sveži paradižnik	12
			1/4 dnevne količine PKU preparata za odrasle		0
			1/4 dnevne količine PKU preparata za nosečnice		0
Skupaj v dop. malici:		13	Skupaj v pop. malici:		29
KOSILO			VEČERJA - Mlečni riž (glej recept str. 10)		
Korenčkova juha z zdrobom (glej recept str 14)			300 ml	PKU mleko	30
10 g	olje	0	30 g (surovi)	PKU riž, Loprofin	5
30 g	korenje	9	10 g	maslo	3
5 g (surovi)	PKU zdrob, metaX	1	10 g	sladkor	0
	voda, sol, začimbe	0			
			1/4 dnevne količine PKU preparata za odrasle		0
			1/4 dnevne količine PKU preparata za nosečnice		0
Skupaj v kosilu:		109	Skupaj v večerji:		38
Rezanci z bučkami in smetano (glej recept str. 17)			Skupaj v celem dnevu:		250
80 g (surove)	PKU testenine - široki rezanci Loprofin	8			
10 g	olivno olje	0			
10 g	čebula	4			
30 g	bučke	25			
20 g	smetana	24			
	voda, sol, začimbe	0			

13 Tabela živil

Podatki izhajajo iz baze živil iz računalniškega programa Prodi® 5.9 (razen kjer je pripisano, da je podatek proizvajalca). Vrednosti se lahko razlikujejo od drugih starejših baz živil, vendar se ti podatki smatrajo za novejše in priporočamo uporabo le-teh. Pri vseh živilih lahko prihaja do odstopanj od dejanskih vrednosti zaradi vplivov letnega časa, sorte in sestave tal. **Vrednosti veljajo za 100 g užitnega dela živila.**

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
SADJE - sveže, suho, konzervirano				
Acerola sveža	8	0,2	16	69
Ananas iz konzerve odcejen	15	0,4	67	281
Ananas suh	52	1,4	172	720
Ananas svež	17	0,5	56	234
Avokado svež	78	1,4	130	546
Banane suhe	142	3,7	289	1208
Banane sveže	34	1,1	90	375
Bezgove jagode sveže	158	2,5	55	229
Borovnice sveže/zamrznjene	33	0,6	37	153
Breskve iz konzerve odcejene	28	0,5	64	268
Breskve suhe	90	3,0	236	988
Breskve sveže	18	0,8	41	171
Brusnice suhe	58	1,0	121	506
Brusnice sveže	17	0,3	35	148
Češnjice iz konzerve odcejene	15	0,8	89	374
Češnjice sveže	16	0,9	60	251
Dateljni suhi	51	1,9	278	1165
Dateljni sveži	84	2,0	280	1174
Fige suhe	120	3,5	254	1063
Fige sveže	36	1,3	63	264
Granatno jabolko sveže	27	0,7	75	316
Grenivka sveža	10	0,6	44	183

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Grozdje sveže (belo/rdeče)	17	0,7	70	291
Grozdje suho (rozine)	47	2,5	304	1272
Guava suha	17	5,2	197	824
Guava sveža	3	0,9	34	143
Hruške iz konzerve odcejene	16	0,4	64	268
Hruške suhe	87	2,3	252	1054
Hruške sveže	18	0,5	52	218
Jabolka iz konzerve odcejena	9	0,3	88	368
Jabolka suha (jabolčni krhlji)	39	1,4	247	1035
Jabolka sveža	9	0,3	61	255
Jagode gozdne sveže	28	0,8	32	135
Jagode iz konzerve odcejene	28	0,9	69	289
Jagode sveže	25	0,8	32	135
Jerebika plodovi sveži	94	1,5	90	376
Kaki iz konzerve odcejen	30	0,5	95	397
Kaki suh	133	2,5	278	1166
Kaki svež	34	0,6	71	297
Karambola sveža	47	1,2	27	111
Kivi suh	171	4,5	244	1020
Kivi svež	38	1,0	54	227
Klementine sveže	28	0,7	46	192
Kosmulja sveža	31	0,8	37	157
Kumkvat svež	26	0,6	68	286
Kutina sveža	14	0,4	39	162
Kutine iz konzerve odcejene	12	0,3	76	319
Kutine suhe	72	2,2	200	836
Liči iz konzerve odcejen	30	0,8	98	409
Liči suh	138	3,5	297	1242
Liči svež	35	0,9	75	315
Limeta sveža	22	0,5	47	195
Limona sveža	25	0,7	36	152
Lubenica sveža	21	0,6	38	160
Maline suhe	158	4,2	110	459

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Maline sveže/zamrznjene	49	1,3	34	142
Mandarina sveža	25	0,7	50	210
Mango suh	118	2,9	289	1209
Mango svež	24	0,6	59	246
Marelice iz konzerve odcejene	20	0,5	68	283
Marelice suhe	206	5,0	238	996
Marelice sveže	37	0,9	43	178
Melona sveža	33	0,9	55	231
Mešano sadje iz konzerve odcejeno	10	0,3	104	434
Mirabele sveže	24	0,7	64	270
Nektarine iz konzerve odcejene	23	0,7	86	358
Nektarine sveže	28	0,9	56	233
Papaja sveža	20	0,5	32	134
Pasijonka/marakuja sveža	91	2,4	64	268
Pomaranča sveža	20	1,0	43	181
Pomarančna pulpa	27	1,0	43	181
Pomelo svež	30	0,8	46	193
Rabarbara sveža	17	0,6	13	56
Ribez beli svež	34	0,9	41	170
Ribez črni svež	48	1,3	40	168
Ribez rdeči svež	43	1,1	33	139
Ringlo svež	25	0,8	58	243
Robide sveže	46	1,2	36	152
Slive iz konzerve odcejene	24	0,7	73	304
Slive suhe	73	2,3	218	911
Slive sveže	19	0,6	45	187
Šipek suh	361	5,8	153	641
Šipek svež	225	3,6	95	399
Višnje iz konzerve odcejene	15	0,7	86	358
Višnje sveže/zamrznjene	18	0,9	52	218
Žizole sveže	53	1,4	108	451
SADJE - kandirano				
Ananans kandiran	9	0,2	262	1097

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Banane kandirane	19	0,5	274	1147
Češnje kandirane	9	0,4	264	1104
Fige kandirane	16	0,5	265	1108
Hruške kandirane	9	0,2	261	1092
Ingver kandiran	22	0,5	260	1090
Mango kandiran	11	0,3	263	1102
Marelice kandirane	16	0,4	257	1078
Pomaranča kandirana	13	0,4	258	1079
Suho sadje oblitno s čokolado	225	5,0	425	1781
SADNI SOKOVI IN NEKTARJI				
Acerola sok	7	0,2	21	86
Ananasov nektar	8	0,2	63	262
Ananasov sok	15	0,4	44	185
Bananin nektar	10	0,3	52	219
Borovničev nektar	13	0,2	57	237
Borovničev sok	32	0,6	40	168
Breskov nektar	10	0,3	60	250
Breskov sok	22	0,7	43	179
Brusnični nektar	5	0,1	52	217
Brusnični sok	16	0,3	38	159
Češnjev nektar	7	0,3	65	272
Češnjev sok	17	0,8	61	256
Grenivkin nektar	7	0,3	68	283
Grenivkin sok	14	0,5	54	226
Grozdni nektar	8	0,3	75	315
Grozdni sok	16	0,6	69	290
Hruškov nektar	9	0,2	65	272
Hruškov sok	17	0,4	49	204
Jabolčni nektar	5	0,2	69	287
Jabolčni sok	10	0,3	57	239
Jagodni nektar	10	0,3	54	228
Jagodni sok	26	0,7	35	146
Kakijev nektar	8	0,1	58	244

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Kakijev sok	31	0,6	71	299
Kivijev nektar	9	0,2	55	229
Kivijev sok	35	0,9	57	237
Kosmuljin nektar	9	0,2	53	221
Kosmuljin sok	29	0,7	41	170
Kutinov nektar	7	0,2	62	259
Kutinov sok	14	0,4	43	178
Limetin nektar	6	0,1	85	355
Limetin sok	17	0,4	92	386
Limonin sok	29	0,6	37	157
Malinov nektar	5	0,1	54	224
Malinov sok	12	0,3	32	136
Mandarinin nektar	20	0,4	65	272
Mandarinin sok	39	0,9	49	205
Mangov nektar	8	0,2	61	256
Mangov sok	22	0,6	59	248
Marelični nektar	13	0,3	58	244
Marelični sok	33	0,8	45	187
Nektar iz bezgovih jagod	50	0,8	61	255
Nektarinin nektar	12	0,4	66	277
Nektarinin sok	26	0,8	57	238
Pomarančni nektar	9	0,3	62	260
Pomarančni sok	18	0,7	43	181
Rabarbarin nektar	7	0,1	45	189
Rabarbarin sok	29	0,6	18	77
Ribezov nektar (beli ribez)	8	0,2	52	216
Ribezov nektar (črni ribez)	16	0,4	56	234
Ribezov nektar (rdeči ribez)	15	0,4	55	229
Ribezov sok (beli ribez)	31	0,8	44	184
Ribezov sok (črni ribez)	44	1,2	43	182
Ribezov sok (rdeči ribez)	39	1,0	37	154
Robidin nektar	17	0,4	57	240
Robidin sok	42	1,1	39	175

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Slivov nektar	5	0,2	55	229
Slivov sok	18	0,5	47	197
Sok iz bezgovih jagod	126	2,0	51	214
Sok jabolko-korenje	14	0,4	41	170
Višnjev nektar	2	0,1	60	253
Višnjev sok	6	0,3	57	237
ZELENJAVA - sveža, konzervirana				
Alge sveže	233	5,9	37	153
Artičoke iz konzerve odcejene	87	2,2	19	81
Artičoke sveže	95	2,4	22	93
Bambusovi vršički iz konzerve odc.	78	2,1	14	60
Bambusovi vršički sveži	88	2,5	18	76
Blitva sveža	70	2,1	16	67
Blitva zamrznjena	90	2,2	17	70
Brokoli svež	120	3,8	28	118
Brokoli zamrznjen	159	4,2	31	128
Brstični ohrovt svež	150	4,4	36	150
Brstični ohrovt zamrznjen	159	4,9	39	162
Buča (oranžna) sveža	45	1,1	25	104
Bučke-cukini (zelene/rumene) svež.	83	2,0	21	87
Cvetača sveža	77	2,5	23	95
Čajota sveža	44	0,8	27	115
Čebula mlada sveža	34	0,9	42	174
Čebula suha	355	10,5	202	845
Čebula sveža	35	1,2	28	116
Čemaž svež	34	0,9	19	79
Česen svež	241	6,1	142	593
Hren svež	45	2,8	64	266
Jajčevce/melancan svež	54	1,2	17	72
Kapre iz konzerve odcejene	120	2,1	23	97
Kapre suhe	237	6,0	414	1732
Kapre sveže	130	2,1	23	97
Kitajsko zelje sveže	47	1,1	13	56

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Koleraba rumena podzemna sveža	42	1,2	30	127
Koleraba zelena nadzemna sveža	45	1,9	25	104
Koprive suhe	2508	46,9	265	1109
Koprive sveže	285	7,4	42	175
Koren črni svež	55	1,4	19	80
Korenje sveže	31	0,8	33	137
Korenje zamrznjeno	33	0,9	33	139
Koromač gomolj svež	55	1,4	19	81
Koruza sladka iz konzerve odcejena	186	3,1	76	317
Koruza sladka kuhana	197	3,3	89	372
Koruza sladka sveža	200	3,3	89	374
Kreša vodna sveža	58	1,6	19	78
Kreša vrtna sveža	226	4,2	35	145
Kumare sveže	14	0,6	12	51
Kumarice kisle vložene odcejene	25	1,0	21	87
Listi repe sveži	79	2,0	24	102
Listi vinske trte sveži	327	5,6	114	477
Mešanica kitajske zelenj. zamrzn.	110	2,6	36	151
Mešanica grah-korenje zamrznjena	193	3,7	55	232
Motovilec svež	96	1,8	15	62
Ohrovt (glavnati) svež	120	2,8	27	111
Okra (jedilni oslez, bamija) sveža	100	2,1	20	84
Olive črne vložene odcejene	80	1,8	185	774
Olive zelene polnjene s papriko	41	0,9	75	315
Olive zelene vložene odcejene	62	1,4	143	600
Paprika rdeča sveža	63	1,3	37	154
Paprika rumena sveža	59	1,2	30	126
Paprika vložena odcejena	65	1,4	29	121
Paprika zelena sveža	53	1,1	19	78
Paradižnik pasiran (v tetrapaku ali konzervi)/pelati (celotna vsebina)	35	1,1	20	85
Paradižnik svež	24	0,9	17	73
Pastinak svež	45	1,3	59	249

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Peteršilj koren svež	68	2,9	39	165
Por svež	63	2,1	25	105
Radič svež	65	1,2	17	73
Rdeča pesa iz konzerve odcejena	27	1,4	34	143
Rdeča pesa sveža	26	1,5	42	175
Redkev sveža	47	1,0	16	66
Regrat listi sveži	139	3,1	29	123
Repa bela kisla odcejena	15	0,9	20	82
Repa bela sveža	18	1,0	26	107
Romanesco (zelena cvetača) svež	86	1,6	16	67
Rukola sveža	119	2,6	27	111
Solata endivija sveža	94	1,8	15	62
Solata mlada rezana (npr. berivka)	70	1,3	20	84
Solata zelena sveža (glavnata/ledenka)	54	1,2	11	48
Šalotka sveža	58	1,5	22	92
Šparglji/beluši sveži	60	2,0	18	76
Šperglji/beluši iz konzerve odcejeni	60	1,9	16	67
Špinača kuhana	149	3,3	22	91
Špinača sveža	110	2,8	19	79
Špinača zamrznjena	133	3,0	20	82
Zelena gomolj sveža	47	1,5	19	79
Zelena listi sveži	43	1,1	25	103
Zelena stebelna sveža	69	1,2	17	70
Zelje belo sveže	30	1,4	25	103
Zelje kislo sveže odcejeno	47	1,5	17	71
Zelje rdeče sveže	32	1,5	23	95
ZELENJAVNI SOKOVI				
Korenčkov sok	24	0,6	24	100
Kumarični sok	13	0,5	10	43
Paradižnikov sok	19	0,8	17	70
Sok kislega zelja	41	1,3	15	64
Sok rdeče pese	21	1,1	38	160

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
STROČNICE				
Bob kuhan	569	11,8	104	435
Bob svež	1261	26,1	234	978
Čičerika iz konzerve odcejena	364	7,3	125	522
Čičerika kuhana	448	9,0	119	499
Čičerika suha	960	18,6	310	1297
Fižol beli v zrnu kuhan	474	8,3	94	393
Fižol beli v zrnu suh	1400	20,9	241	1008
Fižol stročji rumeni iz konz. odcejen	97	1,6	26	110
Fižol stročji rumeni kuhan	110	1,8	33	139
Fižol stročji rumeni svež	105	1,7	32	133
Fižol stročji zeleni iz konz. odcejen	72	1,7	16	69
Fižol stročji zeleni kuhan	80	2,3	32	134
Fižol stročji zeleni svež	73	2,4	33	137
Fižol v zrnu iz konzerve odcejen	310	6,7	73	305
Fižol v zrnu suh	1310	28,1	328	1374
Fižolovi kalčki sveži	199	3,5	41	172
Grah iz konzerve odcejen	243	5,1	51	213
Grah sladk.(v strokih) iz konz.odcej.	169	3,2	54	228
Grah sladkorni (v strokih) svež	152	4,0	59	249
Grah sladkorni (v strokih) zamrz.	166	4,4	63	263
Grah suh	1390	22,9	276	1157
Grah svež	400	6,6	82	342
Grah zamrznjen	384	7,1	86	361
Leča iz konzerve odcejena	526	10,0	131	549
Leča kuhana	556	10,6	122	511
Leča suha	1400	23,4	275	1150
Miso	495	10,5	115	483
Soja v zrnu iz konzerve odcejena	540	11,4	131	549
Soja v zrnu kuhana	841	15,2	147	614
Soja v zrnu suha	1970	38,2	344	1442
Soja v zrnu sveža	1868	33,7	323	1353
Sojin desert/puding	162	3,1	80	335

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Sojin napitek/sojino mleko	180	3,5	27	112
Sojina moka	1896	40,8	360	1509
Sojina smetana/krema	105	2,0	164	688
Sojini kalčki iz konzerve odcejeni	223	5,5	43	182
Sojini kalčki surovi	257	6,3	54	228
Sojini polpeti	849	19,4	341	1426
Tempeh	894	19,0	152	637
Tofu	840	15,5	124	520
OREŠČKI, SEMENA				
Arašidi sveži	1540	29,8	576	2413
Arašidova krema	1209	24,1	579	2424
Arašidova ploščica (Krokant)	313	6,0	439	1840
Brazilski oreščki	716	17,0	687	2878
Brazilski oreščki praženi	650	15,4	706	2954
Bučna semena	1534	35,5	565	2364
Gorčična semena	1028	24,9	475	1987
Indijski oreščki praženi	731	16,1	594	2488
Indijski oreščki sveži	970	21,0	592	2477
Kalčki lucerne (Alfalfa) sveži	213	4,0	32	134
Kokos svež	193	4,6	361	1510
Kokosova moka (kosmiči)	300	7,4	639	2676
Kokosovo mleko	11	0,3	10	42
Kostanj kuhan	116	3,0	197	823
Kostanj pečen	104	2,7	261	1091
Lanena semena	1107	22,3	444	1860
Lešniki oblit s čokolado	661	14,1	530	2218
Lešniki praženi	647	14,8	671	2811
Lešniki sveži	680	16,3	650	2720
Lešnikova ploščica (Krokant)	142	3,3	454	1901
Mak mlet	955	24,1	492	2059
Makadamija sveža	274	8,8	697	2919
Makadamija pražena	226	7,3	706	2955
Mandeljni	1200	24,0	589	2467

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Mandeljni kandirani	423	8,5	449	1879
Mandeljni praženi	1065	20,4	586	2454
Orehi kandirani	247	5,7	493	2062
Orehi praženi	637	14,6	729	3054
Orehi sveži	650	16,1	714	2989
Pekan orehi sveži	551	11,0	699	2926
Pekan orehi praženi	350	6,9	716	2997
Pinjole	892	24,0	575	2408
Pistacije sveže	1066	20,8	587	2459
Pistacije pražene	917	17,9	627	2624
Sezam	1255	20,9	572	2393
Sezam pražen	1141	19,0	600	2513
Sezamova ploščica (Krokant)	251	4,2	439	1836
Sončnična semena	1289	26,1	480	2008
Sončnična semena pražena	1173	23,8	517	2163
Študentska hrana (mešanica oreščkov in rozin)	500	11,0	471	1967
Tahini pasta iz surovega sezama	841	17,8	583	2439
MAŠČOBE				
Gosja mast	0	0,0	884	3700
Goveja mast (loj)	34	0,8	856	3584
Kakavovo maslo	0	0,0	884	3700
Kokosova maščoba	35	0,8	887	3714
Majoneza	76	1,5	743	3112
Margarina	9	0,2	709	2970
Maslo	32	0,7	741	3101
Ovčji loj	152	3,8	734	3074
Palmova mast	0	0,0	884	3700
Rastlinska olja - vseh vrst	0	0,0	884	3700
Sezamovo olje	9	0,2	884	3703
Svinjska mast	4	0,1	884	3702
GOBE				
Bukov ostrigar svež	100	3,5	23	98

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Dedi in turki suhi	887	23,0	177	740
Dedi in turki sveži	59	2,2	17	70
Dedi in turki zamrznjeni	102	2,7	21	86
Jurčki suhi	730	29,5	163	683
Jurčki sveži	100	5,4	27	113
Jurčki vloženi odcejeni	128	4,4	23	97
Jurčki zamrznjeni	191	6,5	33	139
Lisičke suhe	970	24,7	128	534
Lisičke sveže	65	2,4	15	61
Lisičke vložene odcejene	112	2,1	16	65
Lisičke zamrznjene	158	2,9	18	76
Maslena lupljivka suha	1329	28,2	161	674
Maslena lupljivka sveža	120	2,5	15	61
Mraznice suhe	1280	27,1	165	691
Mraznice sveže	150	3,2	19	81
Šampinjoni suhi	1279	48,2	248	1039
Šampinjoni sveži	74	4,1	21	87
Šampinjoni vloženi odcejeni	89	3,4	18	75
Šampinjoni zamrznjeni	134	5,0	26	109
Šitake suhe	438	8,7	233	977
Šitake sveže	79	1,6	42	176
Šitake vložene odcejene	76	1,5	38	161
Užitna sirovka suha	141	26,7	168	704
Užitna sirovka sveža	12	2,8	18	75
Užitni smrček/mavrah suh	962	20,3	118	494
Užitni smrček/mavrah svež	118	2,5	15	61
ZELIŠČA, DIŠAVNICE, ZAČIMBE - sveže in suhe				
Bazilika suha	842	14,0	268	1120
Bazilika sveža	122	3,1	41	172
Cimet	175	3,9	272	1137
Curry prah	465	9,9	319	1336
Česen v prahu	635	15,9	358	1498
Čili rdeči v prahu	519	12,0	329	1378

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Drobnijak suh	868	24,7	193	809
Drobnijak svež	126	3,6	28	119
Ingver gomolj	54	1,2	50	211
Ingver suh/v prahu	331	7,4	304	1272
Janež suh	760	17,6	357	1496
Kardamom suh	467	10,8	336	1405
Klinčki	237	6,0	414	1732
Koper - semena	691	16,0	332	1391
Koper suh	706	17,9	260	1087
Koper svež	146	3,7	55	232
Koriander suh	536	12,4	313	1311
Koromač listi (začimba) svež	96	2,4	24	101
Kumina suha	895	19,8	362	1515
Kurkuma suha	349	7,8	356	1491
Lovorjevi listi suhi	300	7,6	303	1267
Luštrek svež	138	3,5	42	177
Majaron suh	501	12,7	287	1202
Majaron svež	81	2,1	46	194
Melisa suha	979	24,9	294	1233
Melisa sveža	138	3,5	42	177
Muškatni orešček suh	181	5,8	527	2207
Origano suh	434	11,0	338	1414
Origano svež	87	2,2	67	280
Paprika sladka v prahu	640	14,8	317	1326
Pehtran suh	900	22,8	332	1389
Pehtran svež	134	3,4	49	207
Peteršilj listi suhi	1377	23,2	266	1114
Peteršilj listi sveži	243	4,4	52	219
Piment	264	6,1	308	1290
Poper	351	10,9	285	1192
Poper beli	335	10,4	322	1348
Poper črni suh	351	10,9	285	1192
Poper zeleni	121	3,8	117	489

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Poprova meta suha	488	12,4	139	583
Poprova meta sveža	150	3,8	44	184
Portulak/tolščak svež	83	1,5	12	50
Rožmarin suh	193	4,9	343	1437
Rožmarin svež	32	0,8	57	237
Šetraj suh	266	6,7	298	1249
Timijan suh	359	9,1	287	1203
Timijan svež	58	1,5	47	195
Žafran suh	450	11,4	349	1460
Žajbelj suh	418	10,6	331	1387
Žajbelj svež	68	1,7	54	224
ZAČIMBE, DODATKI				
Arome/esence (naravne, umetne)	0	0,0	155	650
Čili omaka	220	6,4	141	592
Glutamat	0	99,0	402	1683
Gorčica - senf	247	6,0	86	361
Grško seno (sabljasti triplat, smiljka)	1024	23,0	347	1453
Guar gumi (E 412)	387	10,0	70	292
Gumi iz zrn rožičevca	139	4,5	60	252
Gummi Arabicum	1917	84,2	343	1435
Hrenova omaka (v kozarcu)	68	2,8	64	266
Juha instant (prašek)	605	17,0	149	624
Jušna kocka	562	15,8	301	1262
Jušna kocka - mesna	605	17,0	149	624
Kečap	62	2,1	110	461
Kis (jabolčni, sadni, vinski)	8	0,4	20	82
Kis balzamični	0	0,0	99	414
Kofein	0	0,0	16	65
Kvas pivski suh	2170	47,9	358	1497
Kvas suh	1721	35,6	288	1205
Kvas svež	805	16,7	83	347
Limonina lupinica	65	1,5	89	374
Olje poprove mete	0	0,0	155	650

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Pektin	139	4,5	60	252
Pomarančna lupina kandirana	17	0,4	309	1294
Pomarančna lupina naribana	69	1,6	125	524
Puding prašek (različni okusi)	30	0,6	382	1600
Sladki koren	349	7,8	356	1491
Sojina omaka	347	8,7	70	294
Sol (jedilna/morska/ kamena/jodirana)	0	0,0	0	0
Sol zeliščna	47	1,2	21	90
Škrob	22	0,4	351	1471
TARTEX Bindobin-sredstvo za vezavo	140	5,8	34	144
Worcester omaka	156	3,6	168	704
Želatina	1980	84,2	343	1435
Želirno sredstvo/ sredstvo za zgoščevanje	387	10,0	70	292
BREZALKOHOLNE PIJAČE				
Čaj - napitek (zeliščni/sadni/črni/zeleni)	0	0,0	1	3
Espresso (napitek)	7	0,1	2	9
Izotonična pijača	3	0,1	19	81
Kakav v prahu - grenki	1208	22,6	339	1420
Kakavov napitek v prahu (npr. Nesquick, Benquick)	259	5,5	391	1638
Kava bela - cikorija (napitek)	5	0,1	3	14
Kava brezkofeinska (napitek)	10	0,2	2	9
Kava črna (napitek)	10	0,2	2	9
Kava črna (prah)	616	14,0	194	811
Kava instant (granulat)	493	11,2	366	1534
Kava instant (napitek)	5	0,1	2	9
Kava instant brez kofeina (granulat)	700	15,9	339	1419
Kava instant brez kofeina (napitek)	5	0,1	2	9
Kava turška (napitek)	6	0,1	69	290

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Kavni nadomestek / žitna kava-cikorija (prah)	302	6,8	321	1344
Ledeni čaj	1	0,1	10	40
Limonada	0	0,0	42	174
Sadne pijače	5	0,2	47	198
Sadni sirup (npr. malinovec)	0	0,0	268	1120
Voda/mineralna voda	0	0,0	0	0
Vroča čokolada (napitek)	153	3,4	131	549
ALKOHOLNE PIJAČE				
Pivo brezalkoholno	11	0,4	26	107
Pivo svetlo	14	0,5	39	163
Pivo temno	11	0,4	37	156
Pivo z limonado (npr. Radler)	7	0,3	34	142
Vino belo/rdeče	2	0,2	73	306
Vino kuhano	3	0,2	107	448
MARMELADE				
Borovničeva marmelada	15	0,3	263	1100
Breskova marmelada	9	0,3	271	1134
Brusnična marmelada	6	0,1	269	1126
Hruškova marmelada	7	0,2	275	1152
Jabolčna marmelada	4	0,1	262	1096
Jagodna marmelada	10	0,3	258	1080
Kakijeva marmelada	13	0,2	282	1181
Kivijeva marmelada	14	0,4	276	1155
Kosmuljina marmelada	11	0,3	270	1130
Kutinova marmelada	6	0,2	240	1006
Marelična marmelada	13	0,3	250	1045
Malinova marmelada	17	0,4	254	1064
Mandarinina marmelada	11	0,3	274	1149
Mangova marmelada	9	0,2	278	1162
Nektarinina marmelada	10	0,3	276	1157
Rabarbarina marmelada	11	0,2	261	1092
Ribezova marmelada (beli ribez)	13	0,3	271	1134

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Ribezova marm. (rdeči/črni ribez)	18	0,5	271	1133
Ringlojeva marmelada	9	0,3	277	1161
Robidova marmelada	19	0,5	261	1091
Slivova marmelada	10	0,3	244	1021
Šipkova marmelada	29	0,5	261	1091
Višnjeva marmelada	11	0,5	251	1051
NAMAZI				
Lešnikov namaz	205	4,3	531	2224
Med	23	0,4	306	1283
Nutella Ferrero lešnikov namaz	256	7,0	519	2173
TARTEX rastlinski namazi				
Delikatesna pašteta, bio	288	7,0	208	864
Pašteta Exquisit, bio	290	6,0	243	1007
Pašteta po madžarsko, bio	231	6,5	206	856
Pašteta Primabella, bio	264	6,0	243	1009
Pašteta s papriko, bio	230	7,0	228	945
Pašteta s šampinjoni, bio	270	6,2	203	842
Pašteta Tomabella, bio	280	7,2	217	901
Pašteta Winzer, bio	242	5,2	232	961
Pašteta z olivami, bio	235	6,2	230	959
Pikantna pašteta s česnom, bio	370	7,2	204	847
Rastl. zaseka s čebulo in jabolki, bio	13	0,7	832	3417
Rastl. zaseka z zelišči, bio	30	0,6	822	3383
Zeliščna pašteta, bio	304	7,0	196	813
Veg. pašteta za narezek, s piro	360	6,5	308	1272
Veg. pašteta za narezek, z zelenjavo	240	4,2	316	1303
KRUH, PEKOVSKO PECIVO				
Ajdov kruh	346	7,3	236	987
Ajdova žemljica	364	7,7	248	1038
Bela žemlja/kajzerica/bageta	496	10,1	284	1188
Beli kruh	420	8,2	242	1015
Črni kruh	366	7,4	254	1062
Drobtine	470	10,1	358	1499

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Drobtine brez glutena	330	7,4	352	1473
Graham kruh	680	8,4	204	856
Hrustljavi kruhki/crispy	450	10,1	322	1349
Koruzni kruh	381	8,0	232	973
Krompirjev kruh	382	8,0	243	1017
Pirin kruh	500	10,4	234	979
Polnozrnata žemlja	383	8,3	219	919
Polnozrnat kruh	344	7,3	198	828
Prepečenec	484	9,9	375	1570
Rženi kruh	263	5,4	198	831
Toast - beli	411	8,3	261	1091
Tortilja iz pšenične moke	470	8,9	321	1342
PECIVO				
Buhteljni iz kvašenega testa	315	6,5	351	1470
Jabolčni zavitek	108	2,3	166	697
Krofi	308	6,0	227	949
Masleni keksi	391	8,1	434	1818
Preste	482	10,1	342	1433
Preste s soljo	435	9,1	300	1257
Sirov zavitek/burek	458	9,6	225	940
Slane palčke	469	9,7	352	1475
TESTENINE				
Testenine brezjajčne kuhane	224	4,6	129	539
Testenine brezjajčne surove	604	12,5	348	1455
Testenine jajčne kuhane	194	4,3	97	405
Testenine jajčne surove	600	13,3	362	1517
Testenine polnozrnatne kuhane	276	6,0	143	600
Testenine polnozrnatne surove	622	13,4	323	1351
ŽITA				
Ajda kuhana	137	3,5	123	514
Ajda polnozrnata surova	484	11,7	351	1469
Ajda surova	381	9,8	343	1437
Ajdov zdrob	325	8,1	342	1430

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Ajdova moka	211	5,1	346	1447
Ajdova polnozrnata moka	520	11,7	359	1502
Ajdova zrna oluščena kuhana	115	2,9	103	432
Ajdova zrna oluščena surova	410	9,8	343	1437
Amarant surov	542	14,4	385	1611
Bulgur surov	418	9,0	325	1361
Cornflakes (koruzni kosmiči)	430	7,7	360	1507
Cornpops (koruzne kroglice)	237	5,0	376	1575
Čokoladni kosmiči	512	10,2	385	1611
Čokolad.-koruzni kosmiči/kroglice	295	6,1	374	1565
Ječmen kuhan	209	4,0	115	481
Ječmen surov	583	11,2	321	1345
Ječmenova kaša surova	490	10,4	342	1433
Ječmenova kaša kuhana	183	3,7	123	513
Ječmenova moka	522	9,8	336	1405
Ječmenovi kosmiči	466	8,5	316	1324
Koruzna moka surova	410	8,7	329	1379
Koruzni škrob	22	0,4	351	1471
Koruzni zdrob surov	437	8,8	345	1444
Kus kus kuhan	230	4,9	142	593
Kus kus surov	544	11,7	341	1429
Kvinoja kuhana	149	3,5	98	410
Kvinoja surova	530	12,2	355	1488
Müsli	549	11,0	346	1448
Ovsena moka	812	14,2	396	1660
Ovseni kosmiči	780	13,2	354	1483
Pira/pirina kaša surova	939	17,0	329	1377
Pirina moka polnozrnata	760	12,7	342	1430
Pirina moka tip 630	575	12,4	342	1430
Pokovka - popcorn	631	12,7	369	1544
Prosena kaša oluščena kuhana	119	3,2	107	448
Prosena kaša oluščena surova	460	10,6	357	1493
Prosena moka	231	5,8	343	1434

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Proseni kosmiči	394	10,6	357	1493
Pšenična moka bela	484	10,0	343	1437
Pšenična moka polnozrnata	530	11,4	309	1293
Pšenični kalčki	1180	28,7	322	1348
Pšenični kosmiči	532	11,4	305	1275
Pšenični otrobi	650	16,0	178	745
Pšenični škrob	21	0,4	353	1476
Pšenični zdrob - gres surov	479	10,3	329	1377
Riž basmati kuhan	163	3,3	131	547
Riž basmati surov	443	9,0	353	1477
Riž beli (oluščen) kuhan	103	2,1	86	361
Riž beli (oluščen) surov	390	7,4	351	1469
Riž divji kuhan	270	5,3	134	561
Riž divji surov	752	14,7	374	1564
Riž parboiled kuhan	114	2,2	121	507
Riž parboiled surov	331	6,5	351	1470
Riž rjavi (neoluščen) kuhan	139	2,8	126	526
Riž rjavi (neoluščen) surov	420	7,8	352	1473
Rižev škrob	42	0,8	348	1459
Riževi vafliji/ekspandiran riž	382	7,5	390	1632
Rž surova	440	9,5	300	1257
Ržena moka tip 815	340	6,9	326	1364
Rženi kosmiči	422	9,0	295	1237
Rženi zdrob	422	9,0	295	1237
Sadni müsliji	517	10,4	333	1395
Tortilla čips (Nachos)	310	6,0	474	1984
KROMPIR				
Krompir jam (sladki krompir) svež	115	2,0	101	424
Krompir olupljen kuhan	96	2,0	87	363
Krompir olupljen svež	93	1,9	73	307
Krompir sladki surov	79	1,6	111	466
Krompirjev čips	250	5,5	554	2318
Krompirjev škrob	6	0,6	341	1427

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Kromp. kroketi/svaljki zamrznjeni	193	3,9	167	701
Lotus koren svež	87	2,6	79	331
Manioka/kasava suha	78	2,5	347	1452
Manioka/kasava sveža	31	1,0	137	575
Pomfri - ocvrt v olju	202	4,2	292	1224
Tapioka	20	0,6	349	1463
Taro (gomolji) svež	89	1,6	102	426
Tatrufi sveži	190	8,3	59	245
Topinambur svež	106	2,4	31	130
SLADKA ŽIVILA, SLADKARIJE				
After Eight Nestle, čokoladice z mentolovo kremo	75	2,5	428	1803
Bonboni Smarties Nestle	143	3,9	468	1968
Čokolada bela	226	5,0	540	2261
Čokolada bela z oreščki	308	6,9	558	2338
Čokolada diabetična	557	11,5	407	1706
Čokolada mlečna	433	9,2	536	2245
Čokolada mlečna z lešniki/ z lešnikovo kremo	427	9,0	525	2199
Čokolada temna	435	8,1	496	2078
Čokolada temna z oreščki	467	9,3	517	2166
Čokolada v prahu	387	7,2	384	1608
Halva (arabska slaščica)	98	2,1	244	1023
Javorjev sirup	0	0,0	274	1148
Kinder čokolada, Ferrero	434	10,0	554	2312
Kinder jajček, Ferrero	393	9,6	562	2343
Kosmiči hrustljavi sladki	377	7,9	494	2068
Marshmallow	79	2,0	333	1394
Marzipan	400	8,0	491	2055
Mini Dickmann's penasti indijanci	175	4,2	421	1767
Mlečni sladoled	132	2,7	88	369
Napolitanke lešnikove	349	7,5	512	2145
Napolitanke oblite s čokolado	397	8,3	510	2135

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Sladila (saharin, ciklamat, sorbitol, manitol, ksilitol)	0	0,0	250	1047
Sladkor (beli, rjavi, vanilin)	0	0,0	405	1697
Sorbet	5	0,2	139	580
Žitna ploščica (Müsli-Riegel)	400	8,3	378	1581
MLEČNE FORMULE ZA DOJENČKE (podatki proizvajalcev)				
Aptamil 1 (prah)	388	9,7	485	2030
Aptamil 1 (13,6% mešanica)	53	1,3	66	275
Aptamil 2 (prah)	394	9,3	467	1960
Aptamil 2 (14,6% mešanica)	57	1,4	68	285
Aptamil 3 (prah)	413	10,0	448	1880
Aptamil 3 (14,9% mešanica)	61	1,5	67	280
Aptamil 4 (prah)	486	11,2	419	1765
Aptamil 4 (14,3% mešanica)	69	1,6	60	250
Aptamil ADC (prah)	497	14,0	515	2155
Aptamil ADC (12,8% meš.)	64	1,8	66	275
Aptamil AR (prah)	577	12,1	499	2085
Aptamil AR (13,2% mešanica)	76	1,6	66	275
Aptamil Comfort 1 (prah)	363	10,9	481	2010
Aptamil Comfort 1 (13,7% m.)	50	1,5	66	275
Aptamil Comfort 2 (prah)	372	11,1	462	1940
Aptamil Comfort 2 (14,7% m.)	55	1,6	68	285
Aptamil FMS (prah)	662	18,7	354	1505
Aptamil LF (prah)	557	10,3	514	2150
Aptamil LF (12,8% mešanica)	71	1,3	66	275
Aptamil Premature (prah)	687	15,6	474	1985
Aptamil Premature (16,9% m.)	116	2,6	80	335
Milumil 1 (prah)	388	9,7	485	2030
Milumil 1 (13,6% mešanica)	53	1,3	66	275
Milumil 2 (prah)	447	9,4	467	1960
Milumil 2 (14,6% mešanica)	65	1,4	68	285
Milumil 3 (prah)	447	9,4	467	1960
Milumil 3 (15,0% mešanica)	67	1,4	70	295

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Novalac 1 (prah)	458	11,0	505	2114
Novalac 1 (13% mešanica)	60	1,4	66	272
Novalac 2 (prah)	527	11,0	495	2072
Novalac 2 (13% mešanica)	69	1,4	64	268
Novalac 3 (prah)	572	12,0	469	1959
Novalac 3 (13% mešanica)	74	1,6	61	251
Novalac AC (prah)	429	11,0	506	2119
Novalac AC (13% mešanica)	56	1,4	66	272
Novalac AR (prah)	584	12,0	507	2119
Novalac AR (13% mešanica)	76	1,6	66	272
Novalac CC (prah)	455	10,6	515	2156
Novalac CC (13% mešanica)	59	1,4	67	281
Novalac IT (prah)	436	11,0	507	2123
Novalac IT (13% mešanica)	57	1,4	66	272
Novalac NF (prah)	525	11,0	513	2144
Novalac NF (13% mešanica)	68	1,4	67	276
Materino (humano) mleko	54	1,1	69	289
OTROŠKA HRANA ALETE				
ALETE Zelenjavne kašice				
Korenček in krompir, po 4.mes.	16	0,7	33	138
Korenček, po 4.mes.	14	0,5	26	110
Kremna špinača s kromp., po 4.m.	85	1,8	55	232
Mešana zelenjava BIO, po 6.mes.	28	1,0	47	198
Mešana zelenjava, po 4.mes.	38	0,9	56	236
Pastinak s krompirjem, po 4.mes.	30	0,5	35	147
Poletna zelenjava, po 6.mes.	20	0,8	45	197
Zelena zelenjava BIO, po 6.mes.	77	1,8	50	212
ALETE Sadne kašice				
Banana in jabolko, po 4.mes.	14	0,5	65	276
Banana, bresk. in jab., po 6.mes.	26	0,9	56	240
Banana, po 4.mes.	33	0,9	70	299
Borovnice in jabolko, po 4.mes.	9	0,9	52	221
Breskev in marakuja, po 6.mes.	13	0,9	58	247

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Breskev, mare. in jab., po 6.mes.	15	0,9	57	243
Früchtchen Jab.-ananas, po 6.m.	5	0,2	58	245
Früchtchen Jab.-banana, po 6.m.	14	0,5	65	276
Früchtchen Jab.-ban.-jag., po 6.m.	9	0,3	63	266
Früchtchen Vrtno sadje, po 6.m.	11	0,4	53	223
Hruška in jabolko, po 4.mes.	12	0,9	47	201
Hruška viljamovka, po 4.mes.	7	0,9	58	247
Jabolko in breskev, po 4.mes.	14	0,9	60	255
Jabolko, po 4.mes.	9	0,9	47	199
Jab.-hruška s koščki, po 8.mes.	18	0,9	58	247
Jab.-pomaran.-banana, po 6.mes.	18	0,9	69	292
Jagode, borovn. in jab., po 6.mes.	14	0,9	54	230
Maline in jabolko, po 4.mes.	10	0,9	52	221
Mešano sadje, po 6.mes.	15	0,9	68	289
ALETE Sokovi, čaj				
Blagi jabolčni sok, po 4.mes.	28	0,9	47	202
Jabolčni-hruškov sok, po 4.mes.	9	0,9	47	204
Komarčkov čaj z jab.sok., po 4.m.	0	0,9	24	102
Korenčkov sok BIO, po 4.mes.	25	0,9	26	110
Sok ban./pomar. z vit.C, po 6.m.	15	0,9	34	144
Sok jab./grozdje z želez., po 6.m.	8	0,9	38	162
Sok multivitaminski, po 8.mes.	18	0,9	46	196
Sadni sok z železom, po 4.mes.	9	0,9	50	212
Sok A-C-E, po 8.mes.	12	0,9	40	170
ALETE Zelenjavno-žitni obroki				
Brok.s smet.,koren.,riž.BIO, po 8.m.	47	1,3	48	198
Testenine z brok. in smet., po 8.m.	103	2,3	73	308
Testen.z bučk. in paradiž.v smet. omaki, po 12.mes.	90	2,1	67	282
Zelenjavna lazanja, po 8.mes.	111	2,6	82	345
Zelenjavna rižota BIO, po 12.mes.	49	2,0	63	264
ALETE Sadne kašice z žiti				
Banana/breskev z riž. (BIO) po 4.m.	49	1,2	78	331

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Banana/jabolko s poln. žiti, po 6.m.	64	1,4	94	397
Banana/jabolko s prepeč., po 6.m.	44	1,1	75	317
Jabolko s prepečencem, po 6.mes.	38	0,9	66	280
Jabolko z rižem, po 4.mes.	42	1,0	78	329
Jab./ban. s poln. žiti, po 8.mes.	89	1,9	99	416
Jab./koren. s poln. žiti, po 6.mes.	71	1,5	81	339
Mango/ban./jab. s poln.žiti, po 8.m.	81	1,7	97	410
Multivitaminska s poln.žiti, po 8.m.	73	1,5	94	397
ALETE Mesno-zelenjavno-žitni obroki				
Kašica s puranjim mesom, po 4.m.	316	7,9	89	372
Korenje s kromp.in goved., po 4.m.	71	2,1	53	222
Korenje s kromp.in jagnj., po 6.m.	69	2,0	54	225
Korenj.s kromp.in piščanc., po 4.m.	70	2,2	56	236
Korenj.s kromp.in piščanc., po 8.m.	84	2,2	58	243
Kor.s smet.,riž.,BIO perut.,po 12.m.	93	2,3	67	292
Kromp.s koruz.in piščanc., po 8.m.	95	2,5	75	314
Kro.s smet.,cvet.,BIO telet.,po 12.m.	95	2,5	62	261
Kroz zelen.in mesn.krog.,po15.m.	104	2,7	59	247
Krompir z zelenj.in goved., po 8.m.	82	2,2	65	274
Mamina enolonč.s testen.,po15.m.	144	3,5	86	360
Masl.zelenj.s kromp.in pišč.,po6.m.	81	2,3	63	263
Pastin.s kro.,zelenj.in pur.,po 6.m.	94	2,2	65	274
Špageti po bolonj. BIO, po 12.mes.	96	2,3	74	313
Špageti z bolonj.omako, po 4.mes.	90	2,2	69	287
Špageti z bolonj.omako, po 8.mes.	109	2,5	80	337
Špageti s paradiž.in mozz.,po 8.m.	129	2,9	76	318
Testenine po bolonjsko, po 15.mes.	127	3,2	76	320
Test.s šunk.in parad.om.,po 12.m.	126	3,1	70	295
Vrtna zelenj.z riž.in puran.,po 8.m.	106	2,4	68	284
Zelenj.s kro.in BIO pišč.,po 12.m.	82	2,3	55	231
Zelenj.s kro.in BIO svinj.,po 12.m.	87	2,3	63	265
Zelenj.s test.in BIO pur.,po 12.m.	108	2,8	68	285
Zelenjava z BIO puran., po 12.m.	89	2,2	63	263

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Zelenj. z riž. in BIO pur., po 4.m.	118	2,8	67	281
Zelenj.z zvezd.test.in pur.,po 12.m.	95	2,3	69	288
ALETE Žitne kašice				
Žitna kašica-čokolada, po 8.mes.	365	8,1	380	1590
Žitna kašica-otroški zdrob, po 6.m.	454	13,0	374	1590
Žitna kašica z medom, po 4.mes.	170	5,0	387	1620
ALETE Mlečno-žitne kašice				
Kašica otroški zdrob, po 4.mes.	170	3,5	105	440
Kašica oves/jab./hruška, po 4.mes.	177	3,7	105	438
Kašica s piškoti, po 6.mes.	164	3,5	106	441
Kašica sadje s polnovr.žiti, po 6.m.	167	3,6	100	416
Kašica strčatela, po 8.mes.	186	3,9	110	460
Kašica z banano, po 4.mes.	161	3,5	104	433
Kašica z medom in kosmiči, po 8.m.	189	4,0	116	482
Kašica z zdrobom, po 6.mes.	179	3,8	105	438
Večer.ml.kaš.s čokol.in ban.,po 8.m.	120	2,7	87	368
Večer.ml.kaš.s piškoti BIO, po 8.m.	108	2,3	84	355
Kaš.z zdrob.in burb.van.BIO,po6.m.	120	2,6	82	346
Večer.ml.kaš.z žiti BIO, po 6.mes.	122	2,6	82	344
Več.ml.-zdrob.kaš.z ban.BIO,po6.m.	120	2,6	82	346
Več.ml.kaš.z banano BIO, po 8.m.	124	2,6	87	366
ALETE Piškoti				
Keksi-medvedki, po 10.mes.	491	10,4	418	1750
Masl.keks.-kovanci medved,po12.m.	237	5,0	441	1858
Otroški keksi, po 6.mes.	406	8,5	426	1799
ALETE Sadne ploščice				
Ploščica banana/jabolko, po 12.m.	157	3,9	356	1505
Ploščica banana/marakuja, po12.m.	198	4,7	356	1503
ALETE Jogurti, deserti				
Otroški desert - karamela	158	3,1	82	367
Otroški desert - mlečni riž	170	3,3	87	367
Otroški jogurt banana, po 10.mes.	136	3,0	103	433
Otroški jogurt hruška 10.mes.	141	3,0	102	429

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Otroški jogurt jagoda, po 10.mes.	136	3,0	101	427
Otroški jogurt malina, po 10.mes.	140	3,0	102	429
Otroški jogurt marelica, po 10.mes.	139	3,0	102	428
Otroški jogurt vanilija, po 12.mes.	149	3,0	98	414
Otroški puding čokolada, po 12.m.	149	3,3	98	411
Zdrobova kašica - piškot, po 8.mes.	157	3,4	107	449
Zdrobova kašica - vanilija, po 8.m.	153	3,4	98	411
ALETE Tekoči obroki				
Mlečni tekoči obrok s 5 žiti	152	3,1	82	345
Kašica poln./banan./jab., po 12.m.	57	1,2	75	316
Kašica multivitaminska, po 12.mes.	64	1,4	73	309
Tekoči obrok - banana, po 6.mes.	110	2,5	91	380
Tekoči obrok - čokolada, po 12.m.	133	2,9	96	405
Tek.obr.-jab./pom./hruš., po 8.m.	171	3,7	107	445
Tek.obr.-piškot/vanilija, po 6./8.m.	130	2,8	96	404
OTROŠKA HRANA MILUPA				
MILUPA Žitne kašice				
Bio ovsena žitna kašica, po 4.mes.	640	13,8	380	1606
Bio pirina žitna kašica, po 4.mes.	760	12,0	352	1494
Bio riževa žitna kašica, po 4.mes.	430	7,7	376	1598
Bio zdrobova žitna kašica, po 6.m.	350	7,3	381	1620
Bio žitna kašica 3 žita, po 6.mes.	610	12,0	374	1584
Bio žitna kašica 7 žit, po 6.mes.	560	11,2	344	1460
Večerna kaš. oves-jabolko, po 8.m.	570	13,1	414	1744
MILUPA Mlečno-žitne kašice				
Mleč.kašica polnozrnat, po 6.mes.	490	14,5	421	1775
Mleč.kaš.z mšljij/več žiti, po 10.m.	740	14,0	383	1619
Kašica s čokolado, po 6.mes.	580	13,8	420	1771
Kašica s hruško in prepeč., po 6.m.	530	14,4	432	1820
Kašica s piškoti, po 6.mes.	590	12,9	432	1822
Kašica s sadjem, po 6.mes.	560	12,2	420	1772
Kaš.s stračat. brez glutena, po 8.m.	460	11,6	433	1827
Kaš.z banano,hruško in zdrobom	570	12,0	433	1824

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
brez glutena, po 4.mes.				
Kašica z jabol. in piškoti, po 6.m.	560	13,5	429	1809
Kaš.z jabin vanil.brez glut., po 8.m.	470	11,4	421	1776
Kašica z riž. brez glutena, po 4.m.	620	11,9	431	1815
Kaš.z riž.in ban.brez glut., po 4.m.	460	12,0	437	1841
Večer.kaš.poln.žita-sadje, po 6.m.	450	12,0	418	1766
Večer.kaš.žita-banana, po 4.mes.	570	12,0	435	1833
MILUPA Čaj				
Inst.komarčkov čaj za doj., po 1t.	230	16,6	287	1217
MILUPA Žitni izdelki				
Milupino Otr.mleč.-žitna ploščica	440	8,8	399	1677
Milupino Ploščica banana-hruška	188	4,2	342	1449
Milupino Ploščica marelica	170	4,3	341	1441
Milupino Kosmiči s čok.,med.,cimet.	260	6,0	358	1515
Milupino Krispiji, riževi vafliji z med.	310	6,5	381	1614
Milupino Rižev sendvič - čokolada	340	7,5	439	1849
Otroški piškoti, po 6.mes.	510	11,0	418	1766
Otroški prepečenec s kalcij., po 6.m.	550	11,3	407	1720
MILUPA Tekoči obroki				
Milupino Jogurt.napitek z jagodami	141	2,8	88	370
Milupino Otroški kakav (napitek)	146	2,9	73	310
Milupino Otr.tekoč.obr.-čokolada	370	9,3	376	1592
Milupino Otroško mleko	102	2,0	68	285
Milupino Otroško mleko vanilija	127	2,5	74	310
Tekoči obrok - čokolada, po 8.m.	117	2,7	109	460
Tekoči obrok - jagoda, po 6.mes.	111	2,5	103	435
Tekoči obrok - piškot, po 6.mes.	109	3,0	106	445
Tekoči obrok - vanilija, po 6.mes.	124	2,7	106	445
Večerni tekoč.obr.7 žit, po 6.mes.	113	2,9	103	435
Večer.tekoč.obr.žita-med, po 6.m.	122	3,1	109	460
Več.tekoč.obr. žita-piškoti, po 6.m.	112	2,8	103	435

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
NIZKOBELJAKOVINSKI IZDELKI				
APROTEN nizkobeljakovinske testenine				
Rezanci/riž/polžki/ špageti	30	0,6	354	1504
HAMMERMÜHLE nizkobeljakovinske testenine				
Makaroni/rezanci/Amorini/ Cornetti/Hüttele	51	1,2	363	1539
Polžki/spirale/jušni rezanci/valvice	20	0,4	364	1546
Testenine v obliki črk	8	0,3	366	1553
LOPROFIN nizkobeljakovinske testenine				
Riž	15	0,6	350	1486
Riž kuhan	5	0,2	117	495
Svedri/špageti/široki rezanci/ jušni rezanci/plošče za lasanjo	10	0,4	360	1530
Testenine kuhane	4	0,2	145	610
METAX nizkobeljakovinske testenine				
Školjke/riž	16	0,3	358	1518
Špageti/svedri	8	0,3	364	1523
APROTEN nizkobeljakovinski kruh				
Hrustljavi kruhki	60	1,6	399	1692
Prepečenec	50	1,0	420	1780
BIOS-M nizkobeljakovinski kruh (podatki proizvajalca)				
Kruh beli/bombica bela	16	0,4	532	970
HAMMERMÜHLE nizkobeljakovinski kruh				
Bagete	33	0,8	236	998
Beli kruh / Pfälzer beli kruh	39	0,8	245	1036
Kruh z rozinami	63	2,0	258	1090
Oblati	21	0,4	368	1560
Pecivo Gebäck-Zungen	4	0,4	368	1537
Svetle žemljice	28	0,8	247	1044
Toast	39	0,8	245	1036
METAX nizkobeljakovinski kruh				
Beli kruh	15	0,5	249	1041
Ciabatta	17	0,5	249	1041

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Čebulni kruh	30	0,9	260	1086
Kruh Sonnenbrot	50	1,2	266	1112
Začinjen kruh	25	0,6	314	1316
APROTEN nizkobeljakovinsko pecivo, slaščice				
Keksi	60	1,0	449	1892
BIOS-M nizkobeljakovinsko pecivo, slaščice (podatki proizvajalca)				
Baby keksi/mafini	7	0,3	572	2402
Jabolčni žepki	8	0,3	380	1596
Korenčkovi keksi/krekerji	14	0,5	459	1928
Masleni piškoti/brizgano pecivo	8	0,3	510	2124
HAMMERMÜHLE nizkobeljakovinsko pecivo, slaščice				
Čokoladne/vanilijeve napolitanke	5	0,1	557	2328
Janeževi obroči	8	0,4	495	2075
Napolitanke s sadno kremo	3	0,1	552	2306
Pecivo Sandgebäck	15	0,4	484	2040
Pecivo Schoko-Dupletten	6	0,4	513	2149
Piškoti	4	0,2	377	1605
Piškoti s koščki čokolade	13	0,6	501	2104
Vaflji	12	0,3	399	1692
Vanilijevi keksi	4	0,3	458	1934
LOPROFIN nizkobeljakovinsko pecivo, slaščice				
Napolitanke vanilija / čokolada	5	0,1	557	2328
METAX nizkobeljakovinsko pecivo, slaščice				
Preste, pecivo Laugenstangen	30	0,8	292	1226
Schoxki čokolada	74	2,0	595	2489
Slane palčke	35	0,9	368	1541
HAMMERMÜHLE nizkobeljakovinski žitni izdelki, kosmiči				
Drobtine	12	0,3	399	1692
Testo za pizzo	30	0,7	264	1115
Zdrob	20	0,4	364	1546
METAX nizkobeljakovinski žitni izdelki, kosmiči				
BallastoMaxx pšenične vlaknine	2	0,4	3	12
Zdrob	16	0,3	402	1708

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
MILUPA nizkobeljakovinski žitni izdelki, kosmiči				
lp-bar ploščica okus gozdni sadeži	14	0,7	454	1900
lp-bar ploščica okus jabolko-cimet	30	1,3	454	1903
lp-bar ploščica okus marelica	10	0,6	430	1801
lp-flakes kosmiči z medom	5	0,3	370	1573
lp-fruity kašica jabol.-ban./hruška	70	1,8	448	1886
lp-ringlets čokoladni obročki	31	1,0	387	1641
Nizkobeljakovinska moka				
HAMMERMÜHLE mešanica za peko	12	0,4	354	1505
LOPROFIN moka	9	0,3	350	1490
METAX Semper Backmix mešanica	15	0,3	354	1504
Nizkobeljakovinsko mleko, kakav				
HARIFEN PKU mleko	13	0,3	44	185
LOPROFIN PKU mleko	10	0,4	40	165
METAX Schokomaxx kakavov prah	80	2,1	431	1821
MILUPA lp napitek (prah)	100	5,0	511	2124
MILUPA lp napitek čokolada (prah)	110	3,8	470	1973
LOPROFIN nizkobeljakovinski nadomestki mesa				
Bratwurst Art, mesni narezek	175	5,3	244	1007
Wiener Art, hrenovke	240	5,3	154	638
METAX nizkobeljakovinski nadomestki mesa				
Grillis, klobase	126	2,7	134	566
Streich Michl, mesna konzerva	124	2,7	81	342
Tony Tomato, klobasa	134	2,9	69	291
Nizkobeljakovinski nadomestki jajc				
HAMMERMÜHLE jajčni nadomest.	67	1,5	550	2292
LOPROFIN jajčni nadomestek	2	0,3	354	1477
METAX jajčni nadomestek	10	0,3	347	1451
Nizkobeljakovinski nadomestek sira				
METAX nadomest.sira cheasy mild	260	4,4	364	1503
VIOLIFE veganski sir (podat. proizv.)	0	0,0	285	1190
MLEKO, MLEČNI IZDELKI				
Albuminska skuta (sir iz sirotke)	375	8,1	338	1414

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Crème fraîche 30% m.m.	120	2,4	277	1159
Ementaler	1374	27,7	378	1581
Jogurt iz ovčjega mleka	190	3,9	69	289
Jogurt navadni < 1% m.m.	240	3,5	37	155
Jogurt navadni 1,5% m.m.	190	3,5	49	206
Jogurt navadni 3,5% m.m.	210	3,9	69	289
Jogurt sadni < 1% m.m.	186	3,8	71	296
Jogurt sadni 1,5% m.m.	172	3,6	83	349
Jogurt sadni 3,5% m.m.	189	3,9	104	435
Kefir	153	3,3	65	272
Kefir sadni	132	2,9	99	413
Kisla smetana	130	2,8	204	855
Kislo mleko	157	3,4	64	266
Kobilje mleko	101	2,2	48	199
Kondenzirano mleko	410	8,2	323	1352
Kozje mleko	180	3,7	67	281
Mascarpone	220	4,5	387	1619
Mehki siri (gorgonzola, roquefort, camembert, mozzarella, feta)	930	20,1	275	1152
Mleko kravje < 1% m.m.	179	3,5	35	146
Mleko kravje 1,5% m.m.	174	3,4	48	201
Mleko kravje 3,5% m.m.	173	3,4	65	272
Mleko v prahu delno posneto	1415	30,6	426	1782
Mleko v prahu polnomastno	1220	25,2	482	2016
Mleko v prahu posneto	1700	35,0	363	1518
Ovčje mleko	260	5,3	94	392
Pinjenec	190	3,5	37	156
Pinjenec s sadjem	150	3,1	104	436
Poltrdi siri (gouda, edamec, trapist)	1203	24,8	354	1482
Rikota	550	11,9	110	459
Sirotko	30	0,8	25	104
Sirotko v prahu	490	12,0	350	1466
Skuta navadna 40 % m.m. v s.s.	580	10,9	160	667

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Skuta navadna posneta (light)	700	13,2	71	298
Skuta s sadjem 20% m.m. v s.s.	268	5,6	116	484
Smetana (sladka, za kuhanje)	120	2,4	303	1269
Topljeni sir	610	13,2	327	1371
Trdi siri - siri za ribanje (parmezan)	1418	30,7	396	1658
JAJCA				
Jajce celo (rumenjak in beljak)	635	11,9	137	572
Jajčni beljak	655	11,1	48	202
Jajčni rumenjak	682	16,1	348	1459
Beljak enega jajca (ca 35 g)	229	3,9	17	71
Rumenjak enega jajca (ca 15 g)	102	2,4	52	219
MESO				
Bistra mesna juha	76	1,8	24	99
Gosje meso kuhano/pečeno	1002	23,4	263	1103
Gosje meso surovo	672	15,7	338	1414
Govedina kuhana/pečena	1095	26,7	193	806
Govedina surova	804	19,6	155	651
Jelenje meso kuhano/pečeno	1199	28,8	152	635
Jelenje meso surovo	858	20,6	113	474
Jetra goveja kuhana/pečena	1327	25,9	181	756
Jetra goveja surova	984	19,2	132	552
Konjsko meso kuhano/pečeno	1016	28,6	150	626
Konjsko meso surovo	732	20,6	109	456
Mesni polpet (seseklj.meso) pečen	644	16,2	200	837
Meso povprečno kuhano/pečeno	1136	27,5	266	1114
Meso povprečno surovo	847	20,5	207	868
Ovčetina kuhana/pečena	928	23,4	270	1132
Ovčetina surova	679	17,2	222	929
Piščancje bedro pečeno	1092	27,6	225	940
Piščancje bedro surovo	830	18,1	173	723
Piščancje prsi pečene	1282	30,4	129	542
Piščancje prsi surove	992	23,5	102	426
Puranje bedro pečeno	1124	28,1	147	616

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Puranje bedro surovo	770	20,5	115	482
Puranje prsi pečene	1248	32,6	141	592
Puranje prsi surove	880	24,1	107	446
Račje meso kuhano/pečeno	1019	25,1	189	792
Račje meso surovo	734	18,1	225	944
Srnino meso kuhano/pečeno	1291	31,0	162	680
Srnino meso surovo	933	22,4	122	512
Svinjina kuhana/pečena	866	22,6	288	1204
Svinjina surova	654	17,1	231	968
Teletina kuhana/pečena	1107	26,5	160	669
Teletina surova	806	19,3	125	523
Zajčje/kunčje meso kuhano/pečeno	1069	28,3	202	844
Zajčje/kunčje meso surovo	786	20,8	152	636
MESNI IZDELKI				
Hrenovke	480	12,4	269	1125
Kokošja pašteta	815	20,4	260	1090
Krvavica	669	15,2	238	995
Mesni narezek (meso v konzervi)	599	14,7	286	1196
Mesni sir	713	18,5	150	630
Mortadela	468	12,0	309	1292
Pašteta gosja jetrna	920	18,8	249	1042
Pašteta jetrna	580	14,2	313	1311
Pašteta račja	735	18,1	307	1285
Pašteta telečja	776	19,0	230	965
Pečenica	474	12,2	272	1140
Pečenica pečena	636	16,5	329	1377
Prekajeno meso	708	16,9	129	540
Pršut/šunka sušena	1322	32,1	352	1473
Pršut kuhan	812	19,5	121	508
Puranje prsi prekajene	910	23,0	110	459
Salama posebna	523	13,5	260	1087
Slanina/panceta pečena	357	9,5	622	2606
Slanina/panceta prekajena	604	16,0	320	1340

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Suha/čajna salama	769	20,3	398	1666
Šunka	890	20,2	181	757
Tatarski biftek	920	22,0	116	485
Tirolska salama	917	23,4	155	649
Žolca/asplik	765	19,7	109	458
RIBE, MORSKI SADEŽI				
Ciplji sveži	860	20,4	121	506
Dagnje sveže	410	10,5	70	291
Ikre iz konzerve odcejene	890	22,7	165	691
Ikre sveže	1019	26,0	139	580
Inčuni	521	14,7	343	1438
Jastog svež	670	15,9	83	349
Jegulje sveže	730	15,0	278	1162
Kaviar iz konzerve	1041	26,1	259	1085
Kozice sveže	880	18,6	92	385
Krap svež	890	18,0	116	484
Lignji pečeni na žaru	737	18,4	94	392
Lignji sveži/zamrznjeni	644	16,1	82	342
Losos prekajen	893	21,0	190	794
Losos svež	800	19,9	180	753
Losos v naravn. soku v konz. odc.	897	21,1	165	689
Losos v olju v konzervi odcejen	791	18,6	171	718
Losos zamrznjen	847	19,9	180	753
Mečarica sveža	776	19,4	118	493
Morska žaba sveža	596	14,9	66	278
Morski pes svež/zamrznjen	504	12,6	179	751
Oslíč svež/zamrznjen	650	17,2	94	395
Ostrige sveže	420	9,0	67	279
Ostriž svež	860	18,4	82	342
Panga sveža	620	14,9	77	321
Postrv sveža/zamrznjena	802	19,5	103	433
Ribe povprečno kuhane/pečene	932	22,2	114	478
Ribe povprečno sveže	812	19,3	100	417

Živilo	Phe (mg)	Belj. (g)	kcal	kJ
Ribje palčke panirane zamrznjene	502	12,1	182	760
Romb svež	668	16,7	83	348
Sardele iz konzerve odcejene	835	19,8	101	421
Sardele sveže/zamrznjene	846	20,1	102	427
Skuša sveža	840	18,7	181	758
Sled svež	750	18,2	231	968
Som svež	612	15,3	162	678
Surimi svež	310	7,8	114	478
Ščuka sveža	694	18,4	82	344
Trska (bakalar) sveža	840	17,7	78	326
Tuna sveža/kuhana/pečena	1013	24,0	250	1047
Tunina v naravn. soku v konz. odc.	960	22,9	100	417
Tunina v olju v konzervi odcejena	880	23,8	281	1178

14 Knjižici na pot

Sodobna medicina je v zadnjih desetletjih napredovala in omogoča zgodnejšo prepoznavo in zdravljenje nekaterih prirojenih presnovnih bolezni. Z ustreznim in pravočasnim zdravljenjem se je izboljšala tudi prihodnost obolelih otrok.

Čeprav se posamezne prirojene presnovne bolezni ne pojavljajo pogosto pa, gledano v celoti, niso redke. Povzroči jih napaka v dednem zapisu za presnovne encime in so genetsko povzročene bolezni. Uspešno zdravljenje pri bolnih otrocih zmanjša ali prepreči znake bolezni. Med njimi je nekaj različnih bolezni, ki se zdravijo z dietnim zdravljenjem, ki temelji na znižanem vnosu beljakovin. Nizko beljakovinska prehrana zahteva zelo omejen vnos vrste in količine naravnih živil in je ne moremo voditi zdravo in uravnoteženo brez posebnih dodatkov industrijsko sestavljenih proizvodov, kot so nizko beljakovinski žitni izdelki in posebne mešanice izbranih aminokislin. V to skupino bolezni sodi tudi fenilketonurija, kjer z nizkim vnosom beljakovin omejimo vnos aminokisline fenilalanina. Podobno je dieta sestavljena pri nekaterih drugih prirojenih presnovnih boleznih, le da je namesto fenilalanina omejen vnos drugih aminokislin (npr. omejitev tirozina pri tirozinemiji, lizina pri piridoksinsko odzivni epilepsiji in glutarični aciduriji, metionina pri homocistinuriji). Bolniki izračunavajo vsebnost posamezne aminokisline v hrani in prejemajo aminokislinsko mešanico, kjer je ta aminokislina odstranjena.

Cilj uspešne diete pri zdravljenju fenilketonurije je dosežen, če otrok zaužije dnevno toliko fenilalanina, da zadosti osnovne potrebe organizma, obenem pa ne preseže količine, ki bi dvignila nivo fenilalanina v telesnih tekočinah nad vrednost 0,35 mmol/l (350 μ mol/l). Kontrolne vrednosti fenilalanina v krvi so temelj za načrtovanje diete in vrednosti v krvi neposredno pokažejo ustreznost sprememb v dietnem načrtu. Zelo pomembno je, da se bolnik oz. bolnikovi starši posvetujejo z zdravnikom in dietetikom ter strogo upoštevajo navodila.

Ker je pred-pripravljena nizko beljakovinska hrana večje finančno breme in zelo enolična zaradi močno omejene izbire, je še toliko bolj pomembna priprava dietnih obrokov doma. Nizko beljakovinske sestavine za kuhanje (dietna moka, jajčni nadomestek, nizko beljakovinsko mleko) pogosto niso ustrezna zamenjava v standardnih receptih, saj imajo drugačne prehranske lastnosti. Preizkušeni dietni recepti so zato toliko bolj pomembna pomoč mladim staršem ali bolnikom, ki so v vlogi »dietnega kuharja«. Knjižica želi nuditi osnovna navodila o izbiri in tehtanju hrane ter izračunavanju vsebnosti fenilalanina v končnem obroku. V pomoč so recepti lahko tudi pri drugih boleznih z omejitvijo ene od aminokislin, saj nizka vsebnost beljakovin zagotavlja nizko vsebnost vseh aminokislin.

15 Literatura

- Bratanič B, Fidler Mis N in sod. 1. izd. Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2010.
- Havasi A. Nutrition guide for infants with phenylketonuria from birth to 1 year of age. Vodnik za bolnike. Nutricia.
- Loprofin recepti.
- metaX Institut für Diätetik GmbH. Knjižice receptov.
- Nutri-Science. Prodi® 5.9 (računalniški program). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2011.
- Prevod češke PKU kuharice. Društvo za fenilketonurijo Slovenije, 2002.
- Žerjav Tanšek M, Pavlovič A. Fenilketonurija in prehrana. Celje: Društvo fenilketonurikov - PKU Slovenije, 1996.

DIETA PRI FENILKETONURIJI - NASVETI IN NIZKOBELJAKOVINSKI RECEPTI

Nosilec avtorskih pravic: Helena Kobe, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

Prva izdaja

Avtorja: Helena Kobe, univ. dipl. inž. živ. tehnol., mag. Mojca Žerjav Tanšek, dr.med.

Ilustracije: mag. Igor Banfi, akademski slikar

Izdajatelj: Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami, Bohoričeva 20, 1000 Ljubljana

Leto izdaje: 2014

Urednik: Helena Kobe, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

Oblikovanje: Bepiksel d.o.o.

Tisk: Unitedprint.com d.o.o.

Naklada: 1000 izvodov

Publikacija ne bo naprodaj, ampak je namenjena kot brezplačen izvod za bolnike in ostale uporabnike, ki delajo z bolniki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616-008.9:613.24

641.56:616-008.9(083.12)

ŽERJAV-Tanšek, Mojca

Dieta pri fenilketonuriji : nasveti in nizkobeljakovinski recepti / Mojca Žerjav Tanšek, Helena Kobe ; [ilustracije Igor Banfi]. - 1.

izd. - Ljubljana : Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami, 2014

ISBN 978-961-93202-3-5

1. Kobe, Helena

275824128

