



PRIMERI DIETNIH ZAJTRKOV/ MALIC PRI NAJPOGOSTEJŠIH OBLIKAH MEDICINSKO PREDPISANE PREHRANE

Običajni (nedietni) zajtrk	Prepovedano živilo: mleko	Prepovedano živilo: gluten	Prepovedano živilo: jajca
Mlečni zdrob Mlečni riž	Mlečni riž ali dietni (brezglutenski) kosmiči na riževem napitku		Ni potrebnih prilagoditev.
Koruzni kosmiči z mlekom	Namesto mleka: -rižev napitek	Namesto kosmičev: Dietni kosmiči brez glutena, jajc, mleka	Ni potrebnih prilagoditev.
Namaz z vsebnostjo mleka (maslo, namazi na osnovi skute, domač lešnikov namaz, bučni namaz, lptaver namaz, zeliščni namaz, tunin namaz...)	Namesto namaza: - dietna margarina Vitaqell z medom ali marmelado - v kuhinji pripravljen dietni namaz na osnovi dietne margarine z dodanimi živili (odvisno od vrste namaza)	Ni potrebnih prilagoditev.	Ni potrebnih prilagoditev.
Čičerikin namaz	Ni potrebnih prilagoditev.	Ni potrebnih prilagoditev.	Ni potrebnih prilagoditev.
Kruh	Ni potrebnih prilagoditev.	Brezglutenski kruh	Ni potrebnih prilagoditev.
Pekovsko pecivo (štručke, žemlje,...)	Ni potrebnih prilagoditev, v kolikor izdelki ne vsebujejo mleka.	Brezglutenska štručka	Ni potrebnih prilagoditev, v kolikor izdelki ne vsebujejo jajc.
Mleko, kakav, bela kava ali jogurt/ skuta	Namesto mleka oz. kakava: - rižev napitek s kakavom/belo kavo ali brez Namesto jogurta: Sadni sojin jogurt, sojin pudingov desert, rižev desert, jogurt brez laktoze (pri laktozni intoleranci).	Namesto bele kave mleko ali kakav.	Ni potrebnih prilagoditev.
Kruh Klobase, sir, hrenovke	Namesto sira: Klobase ali zgoraj navedeni dietni namazi	Namesto običajnega kruha: - brezglutenski kruh	Ni potrebnih prilagoditev.
Pašteta	Zgoraj navedeni dietni namazi.	Zgoraj navedeni dietni namazi.	Ni potrebnih prilagoditev.

Zaradi raznovrstnosti diet, so v preglednici zbrane najpogostejše oblike medicinsko predpisane prehrane. Sicer pa se prehrana prilagaja vsem medicinsko predpisanim prehranam, ki jih imajo posamezniki. Vendarle zaradi omejitev kuhinje in zaradi različnih kombinacij diet, dietne obroke v določenih primerih tudi združujemo (npr. otroci z mlečno dieto dobijo mlečni riž na riževem napitku namesto mlečnega zdroba, kljub temu da nimajo preobčutljivostne reakcije na gluten).

