

TANEČNÁ (45 minút pohybu – mierne intenzívny, gymnastika + detské tance)	
GLYKÉMIA PRED TANEČNOU	JEDLO, KTORÉ TREBA PRIDAŤ
menej ako 7.0	4 plátky jablka + 2 pohánkové tyčinky
7.1 – 9.5	2 plátky jablka + 2 pohánkové tyčinky
9.6 – 13.5	2 plátky jablka
viac ako 13.6	zelenina

Plátok jablka: 10-11 g (t.j. 0.125 SJ)

Pohánková tyčinka Vlárka: 1 ks = cca 0.125 SJ