

# DIETA KE SNÍŽENÍ HLADINY TUKŮ V KRVÍ

(UPRAVENO PODLE DOPORUČENÍ EVROPSKÉ SPOLEČNOSTI PRO ATHEROSKLERÓZU)

## DOPORUČENÉ POTRAVINY

## POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ

## NEVHODNÉ POTRAVINY

### DRESINKY A KOŘENÍ

Koření všeho druhu,  
jogurtové dresinky

Dresinky s nízkým  
obsahem tuku

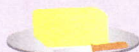
Majonézy

### TUKY

Celkovou spotřebu  
tuků snížit

1. Nenasycené rostlinné oleje  
- slunečnicový, kukuřičný,  
sojový
2. Monosaturované oleje  
- olivový, řepkový
3. Margaríny odvozené  
z těchto olejů

Máslo, sádlo, lůj, vypečený  
tuk, palmový olej, kokosový  
olej, ztužené margaríny,  
hydrogenované tuky



### RYBY

Všechny ryby grilované,  
vařené v páře, uzené.  
Odstranit tučnou kůži.  
Vhodné jsou zejména  
treska, filé, okoun, štika,  
pstruh.

Ryby smažené  
v doporučeném oleji

Jikry a mlíči, ryby smažené  
v nevhodném oleji nebo tuku



### MASO

Krůta, kuře, telecí, králík,  
zvěřina, mladé jehněčí

Zcela libové hovězí, libová  
šunka, moravské uzené,  
skopové bez loje  
(1-2× týdně), drůbeží  
uzeniny

Kachna, husa, tučné vepřové,  
vnitřnosti, viditelný tuk na  
mase a uzeninách, párky,  
salámy, mletá masa, paštiky,  
kůže z drůbeže



### POLÉVKY

Netučný vývar,  
zeleninové polévky

Tučné polévky, polévky  
zahušťované jíškou nebo  
smetanou



### MLÉČNÉ VÝROBKY

Netučné podmáslí, acidofilní  
mléko, kefir, biokys, netučný  
tvaroh, sýry s velmi nízkým  
obsahem tuku (do 20 % tuku  
v sušině), jogurt s nízkým  
obsahem tuku (do 1,5 %),  
vaječný bilek

Polotučné mléko do 2 % tuku,  
sýry se sníženým obsahem  
tuku (do 30 % tuku v sušině),  
2 celá vejce za týden pouze  
k přípravě pokrmů

Plnotučné mléko, sušené  
a kondenzované mléko,  
smetana, šlehačka,  
smetanové jogurty, sýry  
s vyšším obsahem tuku  
(nad 40 % tuku v sušině)



# DIETA KE SNÍŽENÍ HLADINY TUKŮ V KRVÍ

(UPRAVENO PODLE DOPORUČENÍ EVROPSKÉ SPOLEČNOSTI PRO ATHEROSKLERÓZU)

## DOPORUČENÉ POTRAVINY

## POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ

## NEVHODNÉ POTRAVINY

### OVOCE ZELENINA LUŠTĚNINY

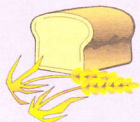


Veškerá čerstvá i mražená zelenina, velmi vhodné jsou luštěniny: fazole, čočka, hrách, kukuřice, brambory vařené nebo pečené ve slupce, veškeré čerstvé nebo sušené ovoce, konzervované ovoce bez cukru

Restované brambory nebo hranolky připravované na doporučených olejích

Restované brambory nebo smažené bramborové hranolky, chipsy, zelenina smažená na nevhodných tucích a olejích neznámého složení  
Solené zeleninové konzervy, kandované ovoce

### PEČIVO A OBILOVINY



Celozrnný (tmavý) chléb, ovesné vločky, mšiční výrobky, vlákninové křupky, ovesná kaše, nízkovaječné těstoviny, křehký chléb, rýže, celozrnné výrobky, dalamánky, pečivo z tmavé mouky

Netučné pečivo a moučníky připravované z doporučených rostlinných tuků

Tučné pečivo, loupáčky, brišky, smažené koblížky

### DEZERTY



Želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučněného mléka, ovocné saláty

Smetanové zmrzliny, pudinky, dezerty a omáčky s použitím másla nebo smetany

### CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY



Hotové cukrářské výrobky, koláče, dorty, čokoláda, cukrovinky, kokosové tyčinky, máslové krémy

### OŘECHY



Vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, pečené kaštiny

Burské oříšky, pistáciové oříšky

Kokosové ořechy, Slané oříšky

### NÁPOJE



Čaj, překapávaná nebo instantní káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje

Alkohol (pivo, víno), nízkotučné čokoládové nápoje

Čokoládové nápoje, irská káva, turecká káva, destiláty