

# Dieta ke snížení hladin tuků v krvi

(upraveno podle doporučení Evropské společnosti pro arteriosklerózu)

	Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny
OVOCE	Veškerá čerstvá	Restované brambory	Restované brambory
ZELENINA	i mražená zelenina	nebo hranolky	nebo smažené
LUŠTĚNINY	velmi vhodné jsou luštěniny: fazole, čočka, hrášek, kukuřice, brambory vařené nebo pečené ve slupce, veškeré čerstvé nebo sušené ovoce, konzervované ovoce bez cukru	připravované na doporučovaných olejích	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, müsli výrobky, vlákninové krupky, 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, briošky, smažené koblihy
DEZERTY	Želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučněného mléka, ovocné saláty		Smetanové zmrzliny, pudinky, dezerty a omáčky s použitím másla nebo sметany
CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY			Hotové cukrářské výrobky, koláče, dorty, čokoláda, cukrovinky, kokosové tyčinky, máslové krémy
OŘECHY	Vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, pečené kaštany	Burské oříšky, pistáciové oříšky	Kokosové ořechy, slané oříšky
NÁPOJE	Čaj, překapávaná nebo instantní káva, voda, nízkokalorické nealkoholické nápoje	Alkohol, nízkotučné čokoládové nápoje	Čokoládové nápoje, irská káva, turecká káva, destiláty
DRESINKY KOŘENÍ	Koření všeho druhu, jogurtové dresinky	Dresinky s nízkým obsahem tuku	Majonézy

## Dieta ke snížení hladin tuků v krvi

(upraveno podle doporučení Evropské společnosti pro arteriosklerózu)

	Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny
<b>TUKY</b>	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
<b>RYBY</b>	Všechny ryby grilované, vařené v páře, uzené. Odstranit tučnou kůži. Vhodné jsou zejména treska, filé, okoun, štika, pstruh.	Ryby smažené v doporučovaném oleji	Jikry a mlíčí, ryby smažené v nevhodném oleji nebo tuku
<b>MASO</b>	Krúta, kuře, telecí, králík, zvěřina, mladé jehněčí	Zcela libové hovězí, libová šunka, moravské uzené, skopové bez loje (1-2x týdně), drůbeží uzeniny	Kachna, husa, tučné vepřové, vnitřnosti, viditelný tuk na mase a uzeninách, párky, salámy, mletá masa, paštiky, kůže z drůbeže
<b>POLÉVKY</b>	Netučný vývar, zeleninové polévky		Tučné polévky, polévky zahušťované jíškou nebo smetanou
<b>MLÉČNÉ VÝROBKY</b>	Netučné podmáslí, acidofilní mléko, kefír, biokys, netučný tvaroh, sýry s velmi nízkým obsahem tuku, jogurt s nízkým obsahem tuku (do 1,5 %), vaječný bílek	Polotučné mléko do 2 % tuku, sýry se sníženým obsahem tuku (do 30 % tuku v sušině, např. Hit, Eidam, Atlet, Orion, Fit, Blaťácké zlato), 2 celá vejce za týden pouze k přípravě pokrmů	Plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, sýry nad 40 % tuku v sušině (např. smetanové sýry, Ementál, Primátor)