

ŠETŘÍCÍ DIETA S OMEZENÍM ZBYTKŮ (OMEZENÍ NEROZPUSTNÉ VLÁKNINY)

Pravidla: lehce stravitelná, nenadýmavá, nedráždivá strava. Striktní zákaz konzumace alkoholu včetně piva. Nevhodná je silná černá káva.

Vylučujeme potraviny zanechávající nestravitelné zbytky – nerozpustnou vlákninu.

Nerozpustná vláknina je obsažena v **ovoci, zelenině (nejvíce ve slupkách, semínkách a zrníčkách), celozrnných pekárenských výrobcích, celozrnných obilovinách, ořechích, olejnatých semenech, máku a luštěninách.**

Povolené druhy ovoce a zeleniny (bez tvrdých slupek a semen) jsou co nejvíce předem mechanicky upraveny (mixováním, jemně nastrohané, řádně rozkousané), aby se vláknina co nejvíce rozrušila.

Často se objevuje **individuální tolerance mléka**. Mléčné výrobky zařazovat dle tolerance, většinou bývají dobře snášeny.

Úprava pokrmů: vaření, dušení, pečení, v alobalu či pečícím sáčku, horkovzdušné fritéze. Opékání na sucho (podléváme vodou nebo vývarem). Pokrmy zahušťujeme moukou opraženou nasucho, bešamelem nebo zátřepkou. **Nezařazujeme smažení, pečení na tuku!!!**

	<i>VHODNÉ</i>	<i>NEVHODNÉ</i>
<i>Tuky</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Máslo, rostlinné tuky a oleje 	<ul style="list-style-type: none"> • Sádlo, lůj, přepalované tuky
<i>Maso a masné výrobky</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Libová masa – hovězí, vepřové, telecí, krůtí, kuřecí, králičí, rybí (treska, pstruh, losos) • Šunka od kosti s obsahem masa nad 90%, dietní párky, krůtí či kuřecí prsní šunka 	<ul style="list-style-type: none"> • Tučná masa, zvěřina • Kyselé ryby (zavináče, rybí saláty), sardinky, uzená makrela • Uzeniny, slanina, škvarky, trvanlivé salámy, uzená masa, paštiky
<i>Mléko a mléčné výrobky</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Tvrdé sýry do 30 -45 % tuku v sušině (gouda, eidam, krolewski) • Měkké sýry (Lučina, Žervé, Cottage, tvaroh) • Jogurty do 8 % tuku v sušině • Kysaná smetana, smetana 12 % • Kysané mléčné výrobky 	<ul style="list-style-type: none"> • Zrající, pikantní, plísňové sýry (niva, hermelín, romadúr, tvarůžky) • Sýry nakládané a s pikantními příchutěmi
<i>Pečivo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Běžné pšeničné pečivo - rohlíky, vecka, světlý toustový chléb • Chléb (ne čerstvý) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pečivo se semínky, mákem, ořechy, čerstvé kynuté pečivo a moučníky, lístkové, linecké těsto, koblihy.

	<ul style="list-style-type: none"> • Piškotové těsto, třená těsta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sladké pečivo smažené (koblíhy)
<i>Zelenina – pouze vařená, zbavená slupek a zrníček či semen,</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mrkev, celer, petržel • Špenát, červená řepa, dýně, cuketa • Rajčata, hrášek, brokolice, květák, kedlubny dle tolerance v malém množství • Vše připravené do měkka až lehce rozvařené, zbavené slupek 	<ul style="list-style-type: none"> • Nadýmavé druhy - kapusta, zelí, paprika, okurky, ředkvičky • Zelenina nakládaná v octě, oleji, pikantních nálevech • Luštěniny – čočka, hrách, fazole, soja
<i>Ovoce – čerstvý pouze banán či strouhané jablko</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Jablka, meruňky, broskve, nektarinky, dýně, meloun bez pecek • kompoty, smoothie bez slupek a zrníček, ovocné přesnídávky 	<ul style="list-style-type: none"> • Bobuloviny se semínky (rybíz, jahody, maliny) • Citrusy • Fíky, datle, ořechy, semínka, mák
<i>Přílohy</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, dietní knedlík, noky, kuskus, bulgur, tarhoňa, pohanka, jáhly 	<ul style="list-style-type: none"> • Bramborové hranolky, pečené brambory, krokety, bramboráčky, kynuté knedlíky
<i>Koření</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Kmín, bobkový list, nové koření, majoránka, sladká červená paprika, sůl, pepř - umírněně • Kopr, oregano, saturejka, bylinky, petrželová a celerová nať, pažitka, bazalka 	<ul style="list-style-type: none"> • Dráždivé kořenící směsi (pepř, pálivá paprika, chilli, grilovací koření) • Cibule, česnek – za syrova
<i>Vejce</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 -2 ks denně, bílek neomezeně 	<ul style="list-style-type: none"> • Větší množství vajec
<i>Bezmasá jídla</i>	<ul style="list-style-type: none"> • nákypy, pudink, žemlovka, nudle s tvarohem, nudlové nákypy, kaše krupičná, rýžová, pohanková, z ovesných vloček, jáhlová 	