

ŠETŘÍCÍ DIETA

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

Úprava pokrmů: vaření, dušení, pečení bez tuku (podlité vodou, vývarem), v alobalu či pečícím sáčku, horkovzdušné fritéze.

Opékání na sucho (podléváme vodou nebo vývarem). Pokrmy zahušťujeme moukou opraženou nasucho, bešamelem nebo zátrepkou. **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, tuňák ve vlastní šťávě) • 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 |
| <i>Mléko a mléčné výrobky</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Tvrdé sýry do 30 % tuku v sušině (gouda, eidam, krolewski, leerdammer) • Měkké sýry (Lučina, Žervé, Cottage, pomazánkové máslo, tvaroh) • Jogurty do 8 % tuku v sušině • Kysané mléčné výrobky, smetana na vaření 12 % | <ul style="list-style-type: none"> • Zrající, pikantní, plísňové sýry (niva, hermelín, romadúr, tvarůžky, bryndza) • Sýry nakládané a s pikantními příchutěmi |
| <i>Pečivo</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Běžné pšeničné pečivo - rohlíky, veka, světlý toustový chléb • Chléb (ne čerstvý) • Piškotové těsto, třená těsta | <ul style="list-style-type: none"> • Pečivo se semínky, čerstvé kynuté pečivo a moučníky, lístkové, linecké těsto, plundrové těsto, smažená těsta (koblihy) • Sladké pečivo s mákem, ořechy |
| <i>Zelenina</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Mrkev, celer, petržel • Špenát, hlávkový, ledový salát, červená řepa, dýně, cuketa, lilek (bez slupky a | <ul style="list-style-type: none"> • Nadýmavé druhy - kapusta, zeli, paprika, ředkvičky • Zelenina nakládaná v octě, oleji, pikantních nálevech |

| | | |
|----------------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> semínek) • Rajčata a okurka hadovka bez slupky a semínek • Hrášek, brokolice, květák, kedlubny dle tolerance – menší množství | |
| Ovoce | <ul style="list-style-type: none"> • Jablka, meruňky, broskve, blumy, nektarinky, banány, • Třešně, višně, hroznové víno, meloun – bez pecek • Vyzrálá hruška – bez slupky • Kompoty, ovocné přesnídávky, smoothie | <ul style="list-style-type: none"> • Bobuloviny se semínky (rybíz, jahody, maliny) • Kiwi • Citrusy – pomeranče, mandarinky – bez slupky, pouze dužinu • Fíky, datle, ořechy, semínka, mák |
| Přílohy | <ul style="list-style-type: none"> • Brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, dietní knedlík, noky, kuskus, pohanka, bulgur, jáhly, quinoa, kroupy, tarhoňa | <ul style="list-style-type: none"> • Bramborové hranolky, pečené brambory, krokety, bramboráčky, kynuté knedlíky |
| Koření | <ul style="list-style-type: none"> • Kmín, bobkový list, nové koření, majoránka, sladká červená paprika, sůl, skořice, • Kopr, oregano, saturejka, bylinky, petrželová a celerová nať, pažitka | <ul style="list-style-type: none"> • Dráždivé kořenící směsi (pepř – větší množství, pálivá paprika, chilli, grilovací koření) • Cibule, česnek – za syrova |
| Vejce | <ul style="list-style-type: none"> • 1 - 2 ks denně, bílek neomezeně | <ul style="list-style-type: none"> • Větší množství vajec >2 ks |
| Bezmasá jídla | <ul style="list-style-type: none"> • nákypy, pudink, žemlovka, nudle s tvarohem, nudlové nákypy, rýžová, krupičná, pohanková, ovesná kaše • med, marmeláda – bez semínek | <ul style="list-style-type: none"> • čokoláda ve větším množství, sušenky s krémovou náplní, zákusky s tukovou náplní |