

ŠETŘÍCÍ DIETA S OMEZENÍM TUKŮ

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

Je nutné věnovat pozornost individuální snášenlivosti mléka. Vylučujeme potraviny těžce stravitelné, výrazně kořeněné a nadýmavé, potraviny s vyšším obsahem tuku.

Úprava pokrmů: Velmi důležitý je výběr tuků i technologická úprava stravy, při které se **vylučují přepalované tuky**. **Doporučeno je** vaření, dušení, pečení ve vodní lázni, v alobalu či pečicím sáčku, horkovzdušné fritéze. Opékání na sucho (podléváme vodou nebo vývarem). Pokrmy zahušťujeme moukou opraženou nasucho 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 – v dávce do 10 g na pečivo, 1 polévková lžice do pokrmu či salátu. 	<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 (zadní, svíčková), vepřové (kýta, panenka) telecí, krůtí, kuřecí, králičí, rybí (treska, pstruh) • Šunka od kosti s obsahem masa nad 90%, dietní párky, šunka z krůtích či kuřecích prsou 	<ul style="list-style-type: none"> • Tučná masa (krkovice, bok, ovar) hovězí přední, zvěřina • Kyselé ryby (zavináče, rybí saláty), sardinky, uzená makrela • Uzeniny, slanina, škvarky, trvanlivé salámy, uzená masa, masové saláty a pomazánky - kupované
<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, tvaroh) • Jogurty do 3,5 % tuku v sušině • Kysané mléčné výrobky 	<ul style="list-style-type: none"> • Zrající, pikantní, plísňové sýry (niva, hermelín, brie, romadúr, tvarůžky) • Uzené sýry • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Pečivo se semínky, čerstvé kynuté pečivo a moučníky, lístkové, linecké těsto, koblihy. • Sladké pečivo s mákem, ořechy
<i>Zelenina</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mrkev, celer, petržel 	<ul style="list-style-type: none"> • Nadýmavé druhy - kapusta,

	<ul style="list-style-type: none"> • Špenát, hlávkový, ledový salát, červená řepa, dýně, cuketa, lilek (bez slupky a semínek) • Rajčata a okurka hadovka bez slupky a semínek • Hrášek, brokolice, květák, kedlubny dle tolerance – menší množství 	<p>zelí, paprika, ředkvičky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zelenina nakládaná v octě, oleji, pikantních nálevech
Ovoce	<ul style="list-style-type: none"> • Jablka, meruňky, broskve, nektarinky, banány, mandarinky, pomeranče, dýně • Třešně, višně, hroznové víno, meloun – bez pecek 	<ul style="list-style-type: none"> • Bobuloviny se semínky (rybíz, jahody, maliny) • Citrusy – pomeranče, mandarinky – pouze dužinu bez slupky • Fíky, datle, ořechy, semínka, mák
Přílohy	<ul style="list-style-type: none"> • Brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, dietní knedlík, noky, kuskus, pohanka, bulgur, tarhoňa, jáhly, kroupy, quinoa 	<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 • Kopr, oregano, saturejka, bylinky, petrželová a celerová nať, pažitka 	<ul style="list-style-type: none"> • Dráždivé koření směsi (pepř, pálivá paprika, chilli, grilovací koření) • Cibule, česnek – za syrova
Vejce	<ul style="list-style-type: none"> • 1ks denně, bílek neomezeně 	<ul style="list-style-type: none"> • Větší množství vajec více než 2 ks
Bezmasá jídla	<ul style="list-style-type: none"> • nákypy, pudink, žemlovka, nudle s tvarohem, nudlové nákypy, kaše krupičná, z ovesných vloček, pohanková, jáhlová 	<ul style="list-style-type: none"> • čokoládové cukrovinky, oplatky s tukovou náplní a polevou, cukrárenské pochutiny a zákusky