

# Dieta ke snížení hladin tuků v krvi

---

## **Doporučené potraviny:**

- 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.
- celozrnný (tmavý) chléb, ovesné vločky, müsli výrobky, vlákninové křupky, ovesná kaše, nízkovaječné těstoviny, křehký chléb, rýže, celozrnné výrobky, dalaťníčky, pečivo z tmavé mouky.
- želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučněného mléka, ovocné saláty.
- vlašské ořechy, lískové ořechy, mandle, pečené kaštiny.
- čaj, překapávaná nebo instantní káva, voda, nízkokalorické nealkoholické výrobky.
- koření všeho druhu, jogurtové dresinky.
- celkovou spotřebu tuků snížit.
- všechny ryby grilované, vařené v páře, uzené, tučnou kůži odstaníme, vhodné jsou zejména treska, filé, okoun, štika, pstruh.
- maso: krůta, kuře, telecí, králík, zvěřina, mladé jehněčí.
- z polévek netučný vývar a zeleninové polévky.
- mléčné výrobky: netučné podmásli, acidofilní mléko, kefír, biokys, netučný tvaroh, sýry s velmi nízkým obsahem tuku, jogurt s nízkým obsahem tuku (do 1,5 %), vaječný bílek.

## **Potraviny v omezeném množství:**

- restované brambory nebo hranolky připravované na doporučených olejích.
- netučné pečivo a moučníky připravované z doporučených rostlinných tuků.
- ořechy: burské a pistáciové oříšky.
- alkohol, nízkotučné čokoládové nápoje.
- dresinky s nízkým obsahem tuku.
- nenasycené rostlinné oleje - slunečnicový, kukuřičný, sojový.
- monosaturované oleje - olivový, řepkový.
- margaríny odvozené z uvedených olejů.
- ryby smažené v doporučeném oleji.
- maso: zcela libové hovězí, libová šunka, moravské uzené, skopové bez loje (1-2x týdně), drůbeží uzeniny.
- mléčné výrobky: polotučné mléko do 2 % tuku, sýry se sníženým obsahem tuku (do 30 % tuku v sušině, např. Hit, Eidam, Atlet, Orion, Fit, Blaťácké zlato), 2 celé vejce za týden pouze k přípravě pokrmů.

### **Nevhodné potraviny:**

- restované brambory a nebo smažené bramborové hranolky, chipsy, zelenina smažená na nevhodných tucích a olejích neznámého složení, solené zeleninové konzervy, kandované ovoce.
- tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy.
- smetanové zmrzliny, pudinky, dezerty a omáčky s použitím másla nebo smetany.
- hotové cukrářské výrobky, koláče, dorty, čokoláda, cukrovinky, kokosové tyčinky, máslové krémy.
- ořechy: kokosové, slané oříšky.
- čokoládové nápoje.
- majonézy.
- máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, palmový olej, kokosový olej, ztužené margaríny, hydrogenované tuky.
- ryby: jikry a mlíčí, ryby smažené v nevhodném oleji nebo tuku.
- maso: kachna, husa, tučné vepřové, vnitřnosti, viditelný tuk na mase a uzeninách, párky, salámy, mletá masa, paštiky, kůže z drůbeže.
- polévky: tučné polévky, polévky zahušťované jíškou nebo smetanou.
- mléčné výrobky: plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, sýry nad 40 % tuku v sušině (např. smetanové sýry, Ementál, Primátor).