

Tab. 5. Přehled vhodných, méně vhodných a nevhodných potravin.

DOPORUČENÉ POTRAVINY	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	NEVHODNÉ POTRAVINY
<p><b>Tuky</b> snížit spotřebu tuků, zejména nasycených</p>	<p>rostlinné oleje: olivový, slunečnicový, kukuřičný, řepkový, sójový, podzemnicový, rostlinné tuky</p>	<p>máslo, sádlo, lůj, slanina, škvarky, olej palmový, kokosový (nevhodný poměr mastných kyselin), některé margariny, oleje neznámého složení, majonéza, tatarská omáčka</p>
<p><b>Ryby</b> všechny mořské i sladkovodní, grilované, vařené, uzené bez kůže, rybičky ve vlastní šťávě, v tomatě, v oleji</p>		<p>jikry, mlíčí, krabi, krevety, smažené a uzené ryby s kůží, ryby, nebo rybí salát s majonézou</p>
<p><b>Maso</b> kuře bez kůže, krůta, holoubě, králík, zvěřina, telecí, sójové</p>	<p>libové hovězí, vepřové a skopové, drůbeží šunka</p>	<p>viditelný tuk na mase, husa, kachna, slepice, tučné vepřové, skopové, uzené, mleté maso, vnitřnosti, paštiky, konzervy, uzenářské výrobky (klobásy, salámy, párky), kůže z drůbeže, hamburgery</p>
<p><b>Mléčné výrobky</b> nízkotučný jogurt a sýr, netučné mléko, podmáslí a tvaroh, acidofilní mléko, kefír, Olomoucké tvarůžky</p>	<p>polotučné mléko do 2 % tuku, sýry do 30 % tuku v sušině</p>	<p>plnotučné mléko, tučný tvaroh, smetana, šlehačka, tučné sýry a jogurty, kondenzované a sušené mléko, smetanové omáčky, mražené výrobky z mléka a smetany</p>
<p><b>Vejsce</b> vaječné bílky</p>	<p>1–3 celá vejce týdně – pouze na přípravu pokrmů</p>	<p>vaječné žloutky, majonéza</p>
<p><b>Zelenina</b> čerstvá, mražená i sušená zelenina v různých úpravách, brambory vařené nebo pečené ve slupce</p>	<p>hranolky připravené na doporučeném oleji</p>	<p>smažená zelenina, bramborové lupínky (chipsy), hranolky, bramborák, saláty s majonézou</p>
<p><b>Ovoce</b> ovoce nejlépe v syrovém stavu, mražená ovocná dřev</p>	<p>kompoty s umělým sladidlem</p>	<p>kandované ovoce – fíky, datle, kompoty a marmelády s cukrem</p>
<p><b>Ořechy</b> vlašské, lískové, mandle</p>	<p>burské neslané, pistáciové</p>	<p>kokosové, slané oříšky</p>
<p><b>Luštěniny a obiloviny</b> rýže, hrách, fazole, čočka, sójové boby, krupky, pohanka, ovesné vločky, nízkovaječné těstoviny, kukuřice, mák</p>		<p>knedlíky, vaječné nudle a těstoviny, zavářky</p>
<p><b>Pečivo</b> tmavý chléb, celozrnné výrobky, dalaňky, pečivo z tmavé mouky</p>	<p>netučné pečivo a moučníky připravované z rostlinných tuků</p>	<p>cukrovinky, tučné bílé pečivo, moučníky, dorty, koblihy, čokoláda, máslové výrobky</p>
<p><b>Dezerty</b> želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučnělého mléka</p>		<p>dezerty s máslovou nádivkou, pudinky z tučného mléka, zmrzlina</p>
<p><b>Nápoje</b> voda, nápoje s vitamínem C, nízkooenergetické (light) nápoje, čaje – zvláště bylinné</p>	<p>káva, alkoholické nápoje</p>	<p>sladké nápoje, džusy, nápoje z plnotučného mléka, nápoje s kofeinem a chininem</p>