

Jaké potraviny ano a jaké ne

DRUH POTRAVIN	POTRAVINY VHODNÉ	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	POTRAVINY NEVHODNÉ
Maso a uzeniny	krůtí, kuřecí, telecí maso, libové hovězí, králík, zvěřina	zcela libové vepřové, jehněčí maso, drůbeží šunka	viditelný tuk na mase, tučná masa, tučná mletá masa, lůj, kachna, husa, slepice, vnitřnosti, paštika, tlačěnka, čajovka, vuřty, párky, klobásy, salámy
Tuky	spotřebu všech tuků je třeba snížit	rostlinné oleje známého složení, (olivový, sójový či slunečnicový), rostlinné tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin (nutno číst údaje na obalu výrobku)	živočišné máslo, sádlo, slanina, majonézy, tatarská omáčka, ztužený tuk
Ryby	kapr, lín, pstruh, filé, treska, štika, okoun, platýz	losos, makrela, tuňák, sled, konzervované ryby v tomatě, zelenině či rostlinném oleji	rybí vnitřnosti, krab, humr, kaviár, langusta, úhoř, chobotnice, krevety, ryby v majonéze
Mléko a mléčné výrobky	nízkotučné mléčné výrobky, netučný tvaroh, nízkotučný jogurt a sýry, nízkotučné zakysané mléčné výrobky, např. acidofilní mléko, kefír, biokys	mléko a mléčné výrobky do 2 % tuku v sušině, sýry do 30 % tuku v sušině	pľnotučné mléko, smetanové jogurty, kyselá či sladká smetana, sýry nad 40 % tuku, smetanová zmrzlina, tučný tvaroh, kondenzované mléko
Vejde	bílek	1-2 celá vejce týdně (pouze na přípravu pokrmů)	vaječné žloutky, majonézy
Luštěniny	čočka, hrách, fazole, sójové boby a výrobky ze sóji	—	—
Zelenina a ovoce	jako součást každého jídla čerstvá, mražená a sušená zelenina, brambory	kompoty slazené umělým nekalorickým sladidlem, sušené ovoce, rozinky, datle, fíky	smažené hranolky, zadělaná či smažená zelenina, avokádo, kandované ovoce, marmelády a džemy s cukrem
Těstoviny	bezvaječné těstoviny	—	vaječné těstoviny
Ořechy a semena	—	všechny druhy semen, např. sezamové, lněné, slunečnicové, vlašské ořechy, lískové oříšky, mandle (v přiměřeném množství)	kokosový ořech, kokosová moučka, pražené solené oříšky
Chléb, pečivo, obiloviny	chléb a pečivo z tmavé mouky, celozrnné pečivo, müsli výrobky, ovesné vločky, celozrnné obiloviny, pohanka, rýže natural, jáhly	netučné rohlíky, netučné pečivo	výrobky z bílé mouky, koblihy, briošky, smažené moučníky, francouzské pečivo z lístkového těsta
Sladkosti	suché pečivo a celozrnné sušenky s nízkým obsahem tuku, pudink z odtučněného mléka	pečivo a moučníky z rostlinných tuků	moučníky a tučné krémové pečivo, čokoláda, bonbóny, marmeláda, smetanové krémy, koláče, dorty a jiné cukrovinky
Nápoje	káva, čaj, minerální a stolní voda, ovocné šťávy a džusy nepřisazované cukrem	nízkoenergetické nápoje – light, nápoje s nízkým % alkoholu	cukrem přisazované šťávy a limonády, čokoládové nápoje slazené cukrem, destiláty