

Jaké potraviny ano a jaké ne

DRUH POTRAVIN	POTRAVINY VHODNÉ	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	POTRAVINY NEVHODNÉ
Maso a uzeniny	krutí, kuřeč, telecí maso, libové hovězí, králík, zvěřina	zcela libové vepřové, jehněčí maso, drůbež, sunka	vidličný tuk na maso, tučná masa, tučná mléčná masa, lůj, kachna, husa, slepice, vnitřnosti, paštika, tláčenka, čajlovka, vuřty, párky, klobásy, salámy
Tuky	spotřebu všech tuků je třeba snížit	rostlinné oleje známého složení (liliový, sójový či slunečnicový), rostlinné tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin (nutno dávat úděle na obal výrobku)	živočišné máslo, sádlo, slanina, majonézy, tatarská omáčka, ztužený tuk
Ryby	kapř, lín, pstruh, file, treska, štika, okoun, plátek	losos, makrela, tuňák, sled, konzervované ryby v tomate, zelenině či rostlinném oleji	rybí vnitřnosti, krab, humr, kaviár, langusta, úhoř, chobotnice, krevety, ryby v majonéze
Mléko a mléčné výrobky	nizkotučné mléčné výrobky, netučný tvaroh, nízkotučný jogurt a sýry, nízkotučné zakysané mléčné výrobky, např. acidofilní mléko, kefir, biokys	mléko a mléčné výrobky do 2 % tuku v suštině, sýry do 30 % tuku v suštině	plnotučné mléko, smetanové jogurty, kyselá či sladká smetana, sýry nad 40 % tuku, smetanová zmrzlina, tučný tvaroh, kondenzované mléko
Vejece	blek	1-2 celá vejce týdně (pouze na přípravu pokrmů)	vejce 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	komposty slazené umělým nekalorickým sladidlem, sušené ovoce, rozinky, datle, figy	smážené hranolky, zadělávaná či smážená zelenina, avokádo, kandované ovoce, marmelády a džemy s cukrem
Těstoviny	bezvejčné těstoviny	—	vejcečné 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, musí být výrobky, ovesné vločky, celozrnné obiloviny, pohanka, rýže natural, jáhly	netučné rohlíky, netučné pečivo	výrobky z bílé mouky, koblíčky, brosky, smážené mouchky, francouzské pečivo z listkového těsta
Sladkosti	suché pečivo a celozrnné sušenky s nízkým obsahem tuku, pudink z odstředěného mléka	pečivo a mouchky z rostlinných tuků	mouchky a tučné krémové pečivo, čokoláda, bonbony, marmeláda, smetanové krémy, koláče, dorty a jiné cukrovinky
Nápoje	káva, čaj, minerální a stolní voda, ovocné šťávy a džusy nepřislažované cukrem	nízkoenergetické nápoje – light, nápoje s nízkým % alkoholu	cukrem prislažované šťávy a limonády, čokoládové nápoje slazené cukrem, destiláty

Dvě desatera rad, jak snížit hladinu tuků ve Vašem těle

1. Snízte obsah všech tuků ve výživě.
2. Živočišné tuky nahraďte rostlinnými, avšak i ty konzumujte v rozumném množství.
3. Vzdejte se konzumace všech uzenin a masových konzerv (povolena je výjimečně krutí, kuřeč či libová šunka).
4. Maso (a to pouze kuřeč, králičí, krutí, libové telecí a hovězí) jezte pokud možno jen 2–3x týdně. Ve Vašem jídelníčku by nemělo chybět 1–2x týdně rybí maso.
5. Omezte na minimum příjem potravin s vysokým obsahem cholesterolu, jako jsou vnitřnosti a vejce. Množství cholesterolu by nemělo překročit 280 mg/den.
6. Upřednostňujte nízkotučné výrobky z mléka (mléko a mléčné výrobky do 2 % tuku, sýry do 30 % tuku v suštině).
7. Jezte více zeleniny a ovoce, převážně ve stavu syrovém. Doporučená denní dávka činí 400 g.
8. Obilniny, luštěniny, brambory a přírodný rýže by měly být hlavní součástí Vaší stravy.
9. Zarazte do svého jídelníčku více celozrnných produktů (nahraďte jimi housky a chléb z bílé mouky).
10. Omezte maximálně příjem sladkosti, koláčů, zákusků a cukru. Nápoje pijte neslazené, event. použijte umělá nekalorická sladidla.

Směrnice pro vhodnou hmotnost

BMI	MUŽI		ŽENY	
	hmotnost bez šatů (kg)	přijíatelný rozsah	hmotnost bez šatů (kg)	přijíatelný rozsah
145	46,0		42-53	63
148	46,5		42-54	65
150	47,0		43-55	66
152	48,8		44-55	68
154	49,5		44-58	70
156	50,4		45-58	70
158	51,3		46-59	71
160	52,6	78	48-61	73
162	53,6	79	49-62	74
164	54,67	80	50-64	77
166	55,69	83	51-63	78
168	56,71	85	52-66	79
170	58,73	88	53-67	80
172	59,74	89	55-69	83
174	60,75	90	56-70	84
176	62,77	92	58-72	86
178	64,79	95	59-74	89
180	65,80	96		
182	66,82	98		
184	67,84	101		
186	69,86	103		
188	71,88	106		
190	73,90	108		
192	75,93	112		
BMI	22,0	20,1-25,0	30,0	20,8
				18,7-23,8
				28,6

TABULKA VÝŽIVOVÝCH HODNOT POTRAVIN (ve 100 g jedlého podílu, není-li uvedeno jinak)

(Převzato z potravinových tabulek vydaných společností pro vládu ve spolupráci s Ministerstvem zemědělství ČR 1992)

Potravina (100 g) Energie (kJ) Tuk (g) Cholesterol (mg)

MASO VÝSEKOVÉ

Vepřová kýta	845	14,3	60
Vepřová babc	1090	19,3	70
Vepřová křkovic	1201	25,0	67
Vepřový bok s. k.	1879	44,0	75
Hovězí maso přední	961	17,5	74
Hověží maso zadní	782	11,7	67
Hověží roštěná	775	11,9	65
Hověží svíčková	623	7,4	65
Telci kýta	584	6,1	65
Telci pečené s. k.	607	6,8	70
Uzená křkovic	1831	40,4	100
Uzený vepřový bok	2470	61,0	100
Skopová kýta	838	14,6	70
Jahněčí maso	1105	22,4	77

DRŮBEŽ A ZVĚŘINA

Kuře	518	4,0	75
Křůza	550	4,7	82
Kachna	1614	37,2	75
Slepice	515	9,0	65
Husa	1471	32,5	65
Králík	681	9,2	65
Smíči kýta	432	1,5	70
Smíči hřbet	521	3,6	85

RYBY

Kapř	524	6,1	70
Pstruh	503	4,6	55
Fileš	294	0,6	50
Makrela	701	10,5	50
Makrela uzená	1060	17,7	70
Tuňák v oleji	772	11,6	42
Sleď v oleji	823	14,6	60

VNITRNOSTI

Dřísčky	394	2,0	95
Játra drůbeží	567	4,5	200
Játra hovězí	544	3,9	270
Jazyk hovězí	785	13,7	140
Ledvinky vepřové	436	4,5	380

UZENINÝ A MASNÉ VÝROBKÝ

Jatennice	1162	18,5	105
Játrová paštika	1800	41,8	169

Potravina (100 g) Energie (kJ) Tuk (g) Cholesterol (mg)

Kabanos	1233	26,3	79
Páčky	1214	25,1	85
Páčky debrecinské	1043	84,0	84
Páčky „djetni“	1195	25,9	83
Sálám fersněkový	1029	18,9	84
Sálám lovecký	1890	37,2	85
Spekáčky	1360	30,3	75
Sekaná pečené	1107	18,8	65
Šunka bez kostí	641	7,7	65
Tlačenka světlá	1262	27,1	90
Tlačenka tmavá	1320	28,5	115

TUKÝ A OLEJE

Máslo	3073	81,0	240
Máslo pomazánkové	1485	35,0	95
Sádlo vepřové skvařené	3751	99,5	94
Slanina anglická	1785	42,4	80
Slanina uzená	3082	81,1	85
Rama	2800	75,0	0
Perla (v kelímku)	1470	39,5	0
Flora	2600	70,0	0
Flora light	1480	40,0	0
Olje olivový	3750	99,4	0
Olje slunečnicový	3756	99,6	0
Olje sójový	3761	99,7	0

MLEČKO A MLEČNÉ VÝROBKÝ

Mléko 2 % t. v. s.	208	2,0	14
Mléko 3,3 % t. v. s.	249	3,3	14
Smetana do kávy 6 % t. v. s.	359	6,0	19
Smetana do kávy 12 % t. v. s.	574	12,0	37
Smetana ke šlehaní 33 % t. v. s.	1326	32,8	105
Jogurt nízkotučný 1 % t. v. s.	159	1,0	4
Jogurt bílý	377	4,2	10
Kéfirové mléko 2 % t. v. s.	197	2,0	5
Sýř moravský bochník (45 % t. v. s.)	1432	26,1	100
Sýř tavený 65 % t. v. s.	1190	26,0	90
Sýř žervé 50 % t. v. s.	810	15,3	29
Sýř eidamský 30 % t. v. s.	1102	15,1	80
Sýř Niva 50 % t. v. s.	1549	31,3	105
Tvaroh měkký netučný	401	0,4	5
Tvaroh měkký tučný	771	13,5	13
Tvaroh tvrdý	538	0,9	11

Potravina (100 g) Energie (kJ) Tuk (g) Cholesterol (mg)

VEJCE

Vejce 1 kus	335	5,9	230
-------------	-----	-----	-----

ORĚCHY, SEMENA

Mak	2177	39,1	0
Mandle loupané	2587	52,4	0
Orěchy vlašské	2822	60,3	0
Oršřky arašídý	2512	44,2	0
Oršřky liskové	2872	65,2	0

LUŠTĚNINY

Čočka	1436	1,2	0
Fazole	1403	1,6	0
Hřách	1424	1,4	0
Sójové boby	1863	20,0	0

OBILOVINY A OBLNÉ VÝROBKÝ

Kroupy ječné	1495	1,8	0
Těstoviny třívallečné	1490	2,3	30
Těstoviny pětivallečné	1556	3,0	140
Rýže	1444	0,4	0
Ovesné vločky	1616	6,8	0
Pšeničná mouka	1478	1,5	0

CHLEB A PECIVO

Křmínový chléb	1022	1,3	0
Slunečnicový chléb	1101	4,6	0
Dalamanek	1101	0,9	0
Rožník, houska	1231	3,6	0

BRAMBORY

Brambory rané	297	0,2	0
Brambory pozdní	331	0,3	0
Brambory hranyky zmrazené	310	1,0	0

Potravina (100 g) Energie (kJ) Sachar. (g) Tuk (g) Cholesterol (mg)

CUKR, CUKROVINKY, POCHOUITKY

Cukř rafinovaný	1649	98,5	0,0	0
Čokoláda mléčná	2291	57,0	31,8	74
Zelé	1368	81,8	0,0	0
Bábovka	1645	44,3	22,5	4
Buchtička s nápl. povítl.	1693	66,5	12,4	4
Šáteček s náplní	1663	63,2	13,4	4
Kobliha cukrářská	1770	51,3	21,2	15

Potravina (100 g) Energie (kJ) Sachar. (g) Tuk (g) Cholesterol (mg)

Listový závin jablkový	1633	55,4	15,6	33
Tatranka	2175	53,0	32,5	4
Jemné slané břínky	2304	46,1	37,2	0
Přískový děsík	1185	77,8	1,1	223
Kakaový tukový dort	1751	40,0	26,0	35
Polárkový dort	818	16,8	12,7	40
Kokosky	1789	36,8	6,8	0

Poznámka: Výživné hodnoty u cukrovinek a pochoutek je třeba brát jako orientační. Receptury různých výrobců nejsou shodné.

Potravina (100 g) Energie (kJ) Sacharidy Vlt. C (mg) Vlákna (g)

OVOCE A OVOČNÉ VÝROBKÝ

Borůvky	275	14,7	16,1	1,2
Broskve	219	12,5	3,6	0,5
Hrušky	276	15,8	2,8	1,3
Jablka	255	14,4	4,8	0,8
Jahody	181	8,8	61,8	1,2
Kivi	210	10,3	40,0	x
Merrůvky	239	13,4	3,3	0,8
Rýžz červený a bílý	251	13,8	33,0	1,6
Švestky	283	16,2	4,0	0,5
Třešně	268	14,7	5,2	0,4
Vino hroznové	289	18,2	3,4	1,0
Melouny, dýně	151	8,4	22,0	0,3
Ananas	217	12,7	20,6	0,5
Banány	398	23,0	9,9	0,4
Grapefruity	172	9,6	41,6	0,5
Pomeranče	197	11,7	51,3	0,6
Rozinky	1189	71,2	0,0	2,7

ZELENINA

Kedlubny	134	5,8	44,8	0,5
Mrkev	188	9,7	4,9	0,7
Květák	121	4,4	38,3	0,5
Paprika	121	5,2	161,5	0,4
Rajčata	103	4,6	22,4	0,5
Zelí hlávkové	121	5,5	32,9	0,5

Doporučená energetická spotřeba muže a ženy v jednotlivých věkových kategoriích za den

VĚK	ENERGIE (kJ)	
	muž	žena
19-59 let	10 050	9 200
60 let a více	7 900	7 300

Pro redukci Vaší hmotnosti je nutné, aby denní energetický příjem obsahoval méně než Vaše strava. Pro větší detaily navštivte naši webovou stránku.

Vytvořeno ve spolupráci s Pracovištěm preventivní kardiologie IKEM, Praha. Tento materiál je v souladu s doporučením ČSAR.