***DIETNÍ OPATŘENÍ***

**DIETA ŠETŘÍCÍ č. 2**

**Základem je nenadýmavá, lehce stravitelná, pestrá strava.**

MASO:

libové – hovězí zadní, vepřová kýta, libová slepice, kuře, krůta

ryby – sladkovodní i mořské

vnitřnosti – játra drůbeží

uzeniny – libová šunka, libové dietní párky, šunkový nebo dietní salám

MLÉKO:

může se podávat jako samostatný pokrm, vhodné jsou zakysané mléčné výrobky

MLÉČNÉ VÝROBKY:

jogurt bílý, termix, pribináček, tvaroh měkký i tvrdý, nízko i plnotučné

sýry-tvrdé, strouhané nebo celé plátky, nesmějí se tepelně zpracovávat

VEJCE:

pouze ve formě pomazánky, max. 2 vejce na den

TUKY:

čerstvé máslo, rostlinné tuky, nejvhodnější jsou rostlinné oleje

SACHARIDOVÉ POTRAVINY:

Cukr a med přiměřeně. Mouka hladká, hrubá, polohrubá, ovesné vločky, krupice. Kroupy a krupky lisujeme.

Příkrmy- brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže, knedlík jemný houskový i bramborový, noky, halušky.

OVOCE:

čerstvé, kompotované, zmrazené, sušené

**nedoporučuje se:** brusinky, angrešt, rybíz, hrušky, kdoule, jeřabiny, datle, fíky, kokos, ořechy, mandle, mák

ZELENINA:

mrkev, celer, petržel, černý kořen, pastinák, špenát, sterilovaná fazolka, hrášek, hlávkový salát, čínské zelí, květák, brokolice

**nedoporučuje se:** okurky, paprika, ředkvička, kapusta, zelí, česnek, cibule

KOŘENÍ:

kyselíme menším množstvím octa, citronovou šťávou, citronový džus

**nedoporučuje se:** bujon, maggi, pepř

PEČIVO:

rohlíky, housky, veka, netučná vánočka, mazanec, bílý chléb, dětské piškoty, suchary, loupáčky bez máku

**DIETA S OMEZENÍM TUKŮ č. 4**

**Nejsou zde zařazeny potraviny, které mají vyšší obsah cholesterolu, je plnohodnotná, lehce stravitelná.**

MASO:

libové - hovězí zadní, vepřová kýta, slepice, kuře, krůta

ryby – netučné, sladkovodní i mořské

uzeniny – libová šunka, párky drůbeží, salám dietní, salám drůbeží

MLÉKO:

nízkotučné egalizované, mléko nepodáváme jako samostatný pokrm, vhodné jsou zakysané mléčné výrobky – biokys, podmáslí, kefírové mléko, jogurtové mléko

MLÉČNÉ VÝROBKY:

jogurt bílý, termix, tvaroh měkký i tvrdý nízkotučný

sýry – tavené do 30% t. v s. bez pikantních příchutí, tvrdé, strouhané, vhodné

jsou tvarohové sýry

VEJCE:

bílky neomezeně, žloutky 1 ks na den, nepodáváme jako samostatný pokrm, pouze na přípravu pokrmů

TUKY:

povoleno max. 55g tuku na den – volný tuk max. 35g a v potravinách 20 g

čerstvé máslo, náhradní másla – pomazánkové máslo, perla, rama, flora

jednodruhové rostlinné oleje (slunečnicový, řepkový, olivový)

SACHARIDOVÉ POTRAVINY:

Cukr a med přiměřeně. Mouka hladká, hrubá, polohrubá, ovesné vločky – po

úpravě mix, krupice. Kroupy a krupky lisujeme.

Příkrmy – brambory, bramborová kaše, těstoviny, jemné nudle, rýže, knedlík

dietní – nesmí být kypřen droždím, krupicové, moučné noky.

Těsto piškotové, moučné, tvarohové, odpalované, spařované, krupicové.

PEČIVO:

Bílé, starší, vodové, netučné rohlíky nebo veka, starší netučná vánočka nebo mazanec, piškoty. Pečivo nesmí mít posypku.

OVOCE:

syrové – jablka, meruňky, broskve dobře vyzrálé

tepelně upravené – jablka, meruňky, broskve, třešně, višně, švestky, ryngle

jižní ovoce – banány, mandarinky, pomeranče, grapefruity

ZELENINA:

mrkev, celer, petržel, pastinák, černý kořen, mladá brukev, mladý květák a hrášek jen v malém množství, dýně, patisony, špenát, fazolka, rajčata, hlávkový salát, červená řepa, rajský protlak, rajčatová šťáva, dýně jako dušené zelí

KOŘENÍ:

pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, drcený kmín, vývar z bobkového listu, vývar z hub, citronová a pomerančová šťáva, pomerančová kůra, vanilkový cukr

**DIETA DIABETICKÁ č. 9**

**Zásadou je vyloučit potraviny s volnými koncentrovanými cukry (sacharidy) – cukr, med, džem, čokoláda, cukrovinky.**

MASO:

libové - hovězí zadní, vepřová kýta, kuřecí, krůtí

ryby – sladkovodní i mořské, 1-2x týdně

MLÉKO:

polotučné, nízkotučné odstředěné, vhodné jsou zakysané mléčné výrobky

MLÉČNÉ VÝROBKY:

bílý jogurt, nízkotučný měkký i tvrdý tvaroh,

sýry tvarohové (žervé, lučina), tavený sýr do 30% t. v s., tvrdé sýry do 30% t. v s., nízkotučné mléčné nápoje a výrobky bez cukru – diavita, vitalinea

VEJCE:

1 ks za týden kromě smažení

TUKY:

vhodnější jsou tuky rostlinné - margariny, jednodruhové rostlinné oleje

doporučuje se omezení živočišných tuků

SACHARIDOVÉ POTRAVINY:

příkrmy – brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže

mouka – hladká, hrubá, polohrubá, celozrnná

tmavé pečivo, celozrnné mlýnské a pekárenské výrobky

OVOCE:

Neomezený výběr, pouze méně často sladké a přezrálé ovoce (banán, hrušky, hrozny, švestky)

ZELENINA:

bez omezení

KOŘENÍ:

pokrmy nepřekořeňujeme a nepřesolujeme, vhodné je používat natě

**DIETA NESLANÁ ŠETŘÍCÍ č. 10**

**Je zakázáno používat veškeré potraviny a pokrmy, při jejichž výrobě byla použita sůl (konzervy, uzeniny, šunka, polévkové koření, sterilovaná zelenina, sardelová pasta, sójová omáčka apod.)**

MASO:

libové- hovězí zadní, vepřová kýta, drůbeží

vhodné je zařadit sladkovodní ryby

**nezařazujeme:** vnitřnosti, mořské ryby, mladá masa (telecí), uzeniny

MLÉKO:

nepodáváme jako samostatný nápoj, vhodné jsou méně tučné druhy zakysaných mléčných výrobků

MLÉČNÉ VÝROBKY:

jogurt bílý i ovocný, termix, lakrumáček, méně tučné druhy měkkého i tvrdého tvarohu, sýry pouze tvarohové, jiné nezařazujeme

VEJCE:

1ks týdně v jakékoliv úpravě

TUKY:

přednostně zařazujeme rostlinné tuky, mohou být i živočišné

SACHARIDOVÉ POTRAVINY:

cukr, med bez omezení

příkrmy- brambory, rýže těstoviny, vhodné jsou opečené brambory nasucho, na

česneku, a pokrmy z bramborového těsta

mouka hladká, hrubá, polohrubá, kroupy, ovesné vločky, krupice…..

podle zdravotního stavu se mohou zařadit i luštěniny

OVOCE:

neomezený výběr

**nezařazujeme:** druhy, které nadýmají (hrušky)

ZELENINA:

Používá se pouze čerstvá, mražená, nebo sušená. Syrová zelenina neomezeně, nadýmavější druhy zařazujeme jen občas.

**Nezařazujeme:** nakládaná zelenina

KOŘENÍ:

houby, kmín, fenykl, majoránka, bobkový list, pažitka, jalovec, kopr, petrželka, nať z cibule, pórek, cibule, česnek, celer…..