

HLAVNÍ ZÁSADY JATERNÍ DIETY:



- 1. ZMĚŇTE ŽIVOTNÍ STYL** = aktivní pohyb, zdravá a rozmanitá strava, dostatek spánku
- 2. PRAVIDELNĚ SE STRAVUJTE** = minimálně 5 menších porcí denně
- 3. JEZTE ZDRAVĚ** = omezení přísunu nevhodných potravin (tučné maso, uzeniny, sladkosti aj.)
- 4. VĚNUJTE POZORNOST PŘÍPRAVĚ POKRMŮ** = grilování, smažení a pečení na tuku nahrazuje vaření ve vodě či v páře, úprava na teflonu bez použití tuku
- 5. HODNĚ PIJTE, ALE TO SPRÁVNĚ** = „obyčejná“ voda, neslazené minerální vody a čaje, rozředěné čerstvé šťávy, zákaz alkoholu a černé kávy

JATERNÍ DIETA:

VHODNÉ POTRAVINY:

Tuky: rostlinné oleje

Maso: libové – telecí, kuřecí, krůtí, hovězí, králičí, netučné ryby (pstruh, treska)

Mléčné výrobky: upřednostnit mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku, jogurt (max. 2 % tuku v sušině), krájené tvrdé sýry (max. 30 % tuku v sušině), tvaroh, acidofilní mléko, kefir

Zelenina: listová zelenina, čínské zelí, špenát, mrkev, červená řepa, celer, brambory, brokolice, kukuřice, cuketa

Ovoce: jablka, grepy, meruňky, broskve, pomeranče, kiwi a mandarinky

Přílohy: brambory, rýže, bezvaječné těstoviny, pečivo (chléb a pečivo z tmavé mouky, celozrnné pečivo), luštěniny (čočka, hrách, fazole, sójové boby a výrobky ze sóji)

Vejte: pouze bílék

NEVHODNÉ POTRAVINY:

Tuky: živočišné tuky, sádlo, slanina, přesmažený tuk

Maso: tučné maso – vepřové, husí, kachní, tučné ryby (makrela), uzeniny

Mléčné výrobky: plnotučné mléko, smetanové jogurty, sýry s více než 40 % tuku v sušině (niva, hermelín), šlehačka, smetana

Zelenina: nadýmavá zelenina

Ovoce: avokádo, kandované ovoce, kompotované ovoce

Přílohy: jakékoliv smažené přílohy, vaječné těstoviny, pečivo (chléb a pečivo z bílé mouky, francouzské pečivo, buchty)

Vejte: žloutky, majonézy

Sladkosti, alkohol, slané pochutiny

(chipsy, oříšky), **ostré koření**

a dochucovaďla (maggi, sójová omáčka, dresinky)

