

LIPOVITAN® DUO

K PÉČI O VAŠE JÁTRA



doplněk stravy

1 POUZE
TABLETA DENNĚ

**ZÁSADY
JATERNÍ DIETY**

na zadní straně

LIPOVITAN® DUO díky svému
složení je vhodný pro **VAŠE JÁTRA:**

- ▶ **k regeneraci jater** - cholin přispívá k udržení normální činnosti jater a k normálnímu metabolismu lipidů,
- ▶ **k detoxikaci jater** - silymarin přispívá k ochraně jater před nepříznivými účinky některých škodlivých látek (např. alkohol, průmyslové jedy i některé chemické látky vč. léků).

LIPOVITAN® DUO obsahuje cholin bitartrát 255 mg, silymarin 65 mg, inositol 50 mg, L-methionin 25 mg, vitamin E 5 mg a vitaminy skupiny B v 1 tabletě. LIPOVITAN® DUO je doplněk stravy. **Před použitím si pozorně přečtěte návod k použití uvedený na obale.**

Výrobce: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, Pardubice, Česká republika.

Datum výroby materiálu: 01/2021. **Kód materiálu:** CZ-LIPOVITAN-2020-02-Doporučenka



www.lipovitan.cz

**Žádejte
ve své lékárně.**



HLAVNÍ ZÁSADY JATERNÍ DIETY:

- 1. ZMĚŇTE ŽIVOTNÍ STYL** = dopřejte si dostatek aktivního pohybu, zdravou a rozmanitou stravu a také dostatek spánku
- 2. PRAVIDELNĚ SE STRAVUJTE** = váš jídelníček by měl mít minimálně 5 menších porcí denně
- 3. JEZTE ZDRAVĚ** = omezte přísun nevhodných potravin (tučné maso, uzeniny, sladkosti aj.)
- 4. VĚNUJTE POZORNOST PŘÍPRAVĚ POKRMŮ** = nahradte grilování, smažení a pečení na tuku vařením ve vodě či v páře nebo úpravou na teflonu bez použití tuku
- 5. HODNĚ PIJTE** = správnou volbou je „obyčejná“ voda, neslazené minerální vody, čaje a rozředěné čerstvé šťávy; omezte přísun černé kávy a vyvarujte se alkoholu

JATERNÍ DIETA:

✓ VHODNÉ POTRAVINY:

Tuky: rostlinné oleje a tuky, čerstvé máslo

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

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, kefír

Zelenina: listová zelenina, rajčata, špenát, mrkev, červená řepa, kedlubny, brambory, brokolice, kukuřice, cuketa

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

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

Vejce: pouze bílek

Koření: petrželová nať, bazalka, kmín, saturejka, kopr, skořice, vanilka

✗ 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, Olomoucké tvarůžky), šlehačka, smetana

Zelenina: nadýmavá zelenina

Ovoce: avokádo, kandované ovoce, kompotované ovoce

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

Vejce: žloutky, majonézy

Sladkosti, alkohol, slané pochutiny (chipsy, oříšky), **ostré koření**

a dochucovadla (maggi, sójová omáčka, dresinky)