

Diéta na zníženie hladín tukov v krvi

Skupina	Potraviny		
	odporúčané	s obmedzením	nevhodné
Mäso	biele mäso, kurča, morka, teľacie, jahňacie	chudé hovädzie, chudá šunka, údená hydina	kačica, hus, bravčové, prerastené hovädzie, jaternice, vnútornosti, tlačienka, salámy, klobásy, paštéty, mleté mäso
Ryby	sladkovodné a morské		vnútornosti, ikry, vyprážené
Tuky	celkovo znížiť príjem tukov	rastlinné oleje, Flora	maslo, bravčový tuk, stužený margarín, palmový a kokosový olej
Mliečne výrobky	mlieko a mliečne výrobky do 1,5 % tuku	polotučné mlieko, syry do 30 % tuku v sušine	plnotučné a kondenzované mlieko, smotana a smotanové nápoje, šľahačka, syry s viac ako 30 % tuku v sušine
Vajcia	len bielok	1-3 za týždeň	vaječný žltok, majonéza
Ovocie a zelenina	čerstvá a mrazená zelenina a čerstvé a sušené ovocie	zemiaky, mak	hranolky, vyprážená zelenina, solená zelenina, zaváraniny s cukrovým nálevom, kandizované ovocie
Orechy		vlašské, lieskové, mandle, pečené gaštany	
Strukoviny, obilniny, chlieb a pečivo	fazuľa, hrach, sója, šošovica, pohánka, ovsené vločky, celozrnný tmavý chlieb, nízkovaječné cestoviny	netukové pečivo	
Dezerty, cukrárske výrobky	ovocná vodová zmrzlina, ovocné šaláty bez cukru	koláče, múčniky z ovsených vločiek a cereálií s malým množstvom tuku a vajec	zákusky, torty, zmrzliny, nanuky, čokoláda, kokosové tyčinky, napolitánky
Polievky	vývary bez tuku, zeleninové, nezapražené		tučné mäsové polievky, zapražené, smotanové
Nápoje	čaj, káva, nízkoenergetické nealkoholické nápoje, ovocné šťavy	kakao, ovocné koktaily, víno do 200 ml	čokoládové, alkoholické
Rôzne	koreniny, jogurtové dresingy	nízkotučné dresingy	solenie, smotanové dresingy, majonéza, hot-dog, hamburger, langoše