

**Tabulka V**  
Přehled vhodných, méně vhodných a nevhodných potravin

| <b>Doporučené potraviny</b>   | <b>Potraviny v omezeném množství</b>  | <b>Nevhodné potraviny</b>   |
|---|---|---|
| <b>Tuky</b><br>snížit spotřebu tuků,<br>zejména nasycených  | rostlinné oleje: olivový, slunečnicový,<br>kukuřičný, řepkový, sójový, podzemnicový<br><br>rostlinné tuky | máslo, sádlo, lůj, slanina, škvarky,<br>olej palmový, kokosový<br>(nevhodný poměr mastných kyselin)<br>některé margariny,<br>oleje neznámého složení<br>majonéza, tatarská omáčka                               |
| <b>Ryby</b><br>všechny mořské i sladkovodní,<br>grilované, vařené, uzené bez kůže,<br>rybičky ve vlastní šťávě,<br>v tomatech, v oleji                  |   | jikry, mlíčí, krabi, krevety,<br>smažené a uzené ryby s kůží,<br>ryby, nebo rybí salát s majonézou  |
| <b>Maso</b><br>kuře bez kůže, krůta, holoubě,<br>králík, zvěřina, telecí, sójové  | libové hovězí, vepřové a skopové,<br>drůbeží šunka  | viditelný tuk na mase, husa,<br>kachna, slepice, tučné vepřové,<br>skopové, uzené, mleté maso,<br>vnitřnosti, paštiky, konzervy,<br>uzenářské výrobky (klobásy,<br>salámy, párky), kůže z drůbeže,<br>hamburgry |
| <b>Mléčné výrobky</b><br>nízkotučný jogurt a sýr,<br>netučné mléko, podmáslí a tvaroh,<br>acidofilní mléko, kefir,<br>olomoucké tvarůžky                | polotučné mléko do 2 % tuku,<br>sýry do 30 % tuku v sušině  | plnotučné mléko, tučný tvaroh,<br>smetana, šlehačka, tučné sýry<br>a jogurty, kondenzované a sušené<br>mléko, smetanové omáčky, mražené<br>výrobky z mléka a smetany  |
| <b>Vejsce</b><br>vaječné bílky  | 1–3 celá vejce týdně – pouze na přípravu<br>pokrmů  | vaječné žloutky, majonéza   |
| <b>Zelenina</b><br>čerstvá, mražená i sušená<br>zelenina v různých úpravách,<br>brambory vařené nebo pečené<br>ve slupce                                | hranolky připravené na doporučeném oleji  | smažená zelenina,<br>bramborové lupínky (chipsy),<br>hranolky, bramborák,<br>saláty s majonézou   |
| <b>Ovoce</b><br>ovoce nejlépe v syrovém stavu,<br>mražená ovocná dřevina  | kompoty s umělým sladidlem  | kandované ovoce – fíky, datle,<br>kompoty a marmelády s cukrem  |
| <b>Ořechy</b><br>vlašské, lískové, mandle   | burské neslané, pistáciové  | kokosové, slané oříšky  |
| <b>Luštěniny a obiloviny</b><br>rýže, hrách, fazole, čočka,<br>sójové boby, krupky, pohanka,<br>ovesné vločky, nízkovaječné<br>těstoviny, kukuřice, mák |   | knedlíky,<br>vaječné nudle a těstoviny, zavářky   |
| <b>Pečivo</b><br>tmavý chléb, celozrnné výrobky,<br>dalamánky, pečivo z tmavé mouky   | netučné pečivo a moučníky<br>připravované z rostlinných tuků  | cukrovinky, tučné bílé pečivo,<br>moučníky, dorty, koblihy, čokoláda,<br>máslové výrobky  |
| <b>Dezerty</b><br>želé, ovocná vodová zmrzlina,<br>pudinky z odtučnělého mléka  |   | dezerty s máslovou nádivkou,<br>pudinky z tučného mléka, zmrzlina   |
| <b>Nápoje</b><br>voda, nápoje s vitamínem C,<br>nízkooenergetické (light) nápoje,<br>čaje – zvláště bylinné   | káva, alkoholické nápoje  | sladké nápoje, džusy, nápoje<br>z plnotučného mléka,<br>nápoje s kofeinem a chininem  |