**Strava při vysoké hladině tuků v krvi-přehled vhodných a nevhodných potravin**

 **Vhodné ke konzumaci :**

**Tuky :** Rostlinné oleje:olivový, řepkový ,slunečnicový, měkké margaríny

**Maso:** Drůbež /bez kostí a vnitřností/, králík, telecí,drůbeží šunka, sójové maso

**Ryby** : Sladkovodní i mořské/vařené, grilované/, rybí konzervy ve vlastní šťávě, tomatě, rostlinném oleji

**Mléčné výrobky**: Nízkotučné výrobky-tvaroh, mléko, jogurt, zakysané výrobky, sýry s velmi nízkým obsahem tuku

**Vejce**: Vaječné bílky

**Pečivo, obiloviny**: Pečivo celozrnné, z tmavé mouky, grahamy, neslazené musli, neloupaná rýže

**Těstoviny**: Bezvaječné

**Luštěniny:** Všechny bez omezení

**Zelenina**: Čerstvá i mražená, brambory vařené

**Ovoce**: Syrové, mražené

**Pochutiny, dezerty**: všechno koření, želé, sorbet,pudink z odstředěného mléka,ovocné saláty, vodová zmrzlina,neslazené tyčinky musli

**Polévky**: Netučné vývary, zeleninové polévky

**Ořechy**: Vlašské, lískové, sezamové, mandle

**Nápoje**: Čaje,neslazené minerálky,stolní vody, káva/překapávaná, instantní/, šťávy z čerstvého ovoce,nealkoholické pivo

**Nevhodné ke konzumaci:**

**Tuky :** Olej kokosový, sádlo, máslo, slanina, lůj,přepálení oleje, tuhé margariny, majonézy

**Ryby**: Ryby v majonéze, jikry/kaviár/

**Maso**: Tučná masa /vepřové, hovězí/, husa,mletá masa,kachna, slepice,vnitřnosti,paštiky,uzeniny, konzervy,hamburgery,jitrnice, jelita

**Mléčné výrobky**: Sýry s obsahem tuku více než 30%, smetana,šlehačka,smetanové jogurty,zmrzliny,plnotučné a kondenzované mléko,tučný tvaroh

**Vejce**: Vaječné žloutky a pokrmy z nich

**Pečivo**  Sladké, tučné a máslové pečivo, loupáčky,lístkové těsto,koláče,koblihy, slazené musli, včetně tyčinek

**Těstoviny**: Vaječné nudle a těstoviny

**Zelenina**: Smažené hranolky a chipsy, smažená zelenimy

**Ovoce** : Kandované ovoce, slazené kompoty

**Pochutiny, dezerty**:Čokoláda,čokoládové dorty,bonbony,pudinky z tučného mléka,dorty,cukr,moučníky, zmrzlina smetanová, máslové krémy,tučné sušenky, slazené tyčinky

**Polévky**: Zahuštěné jíškou, smetanou, tučné polévky

**Ořechy**: Kokos,solené oříšky

**Nápoje**: Slazené nápoje, coca-cola,limonády,džusy s přídavkem cukru,turecká káva,čokoládové nápoje, alkohol nad 20g /den (hlavně pivo a destiláty)

**Omezená konzumace:**

**Tuky :** Olej kukuřičný,sójový

**Ryby**: Smažené ryby

**Maso**: Vepřové a hovězí bez viditelného tuku

**Mléčné výrobky**:Sýry s obsahem tuku do 30%, mléko a jogurty do 2% tuku

**Vejce**: 1-2 vejce za týden /pro přípravu jiných jídel/

**Pečivo**: Netučné pečivo z bílé mouky, neslazené

**Těstoviny**: Tvarohové a bramborové knedlíky

**Ovoce**: Kompoty bez cukru, sušené ovoce

**Pochutiny, dezerty**: Sušenky s nízkým obsahem tuku, med,umělá sladidla bez energ.hodnoty

**Ořechy**: Pistáciové,burské nesolené, kešu

**Nápoje**: Nízkokalorické nápoje, lehká vína 2-3 dcl/den nebo 1pivo /den,ovocné džusy