

JEDÁLNIČEK PRE OBÉZNYCH PACIENTOV

Typ potraviny	ODPORÚČANÉ	S OBMEDZENÍM	NEVHODNÉ
TUKY	znižiť celkovú spotrebu, olivový olej	rastlinné oleje – slnečnicový, sójový	maslo, masť, palmový a kokosový olej, stužené margaríny, oškvarky
RYBY	chudé, sladkovodné a morské		ikry, rybie vnútornosti, vyprážené ryby
MÄSO	morka, kura, teľacina, biele mäso, mladá jahňacina	chudé hovädzie, chudá šunka, hydinové údeniny	kačica, hus, bravčové, prerastené hovädzie vnútornosti, jaternice, tlačienka, klobásy, salámy, mleté mäso, paštéty
POLIEVKY	netučný vývar, zeleninové nezapražené		tučné polievky z mäsa, zapražené, smotanové
MLIEČNE VÝROBKY	nízkotučné mlieko a mliečne nápoje s obsahom tuku menej ako 2% (jogurt, kefír, acidko)	polotučné mlieko, syry so zníženým obsahom tuku do 30% tuku v sušine	plnotučné a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka, smotanový jogurt, syry nad 40% tuku v sušine
VAJCIA	bielok	1-3 vajcia za týždeň len na prípravu jedál	vaječný žĺtok a majonézové šaláty
OVOCIE A ZELENINA	akákoľvek čerstvá a mrazená zelenina, čerstvé alebo sušené ovocie (okrem banánov)	zemiaky	pečené zemiaky, hranolky, chipsy, smažená zelenina, solené zeleninové konzervy, kandizované ovocie, zaváraniny v cukre
STRUKOVINY	fazuľa, šošovica, hrach, sója, pohánka, ovsené vločky, nesladené musli (pri obezite s obmedzením pre ich kalorický obsah)		
PEČIVO A OBILNINY	celozrnný chlieb, nízkovaječné cestoviny, pečivo z tmavej múky	netučné pečivo	zákusky, torty
DEZERTY, CUKRÁRSKE VÝROBKY	želé, ovocná vodová zmrzlina, nesladené ovocné šaláty	koláče a múčniky z ovsených vločiek a cereálií s malým množstvom tuku a vajec	smotanové zmrzliny, nanuky a nanukové torty, čokoláda, kokosové tyčinky, napolitánky, bonbóny
ORECHY		vlašské a lieskové orechy, mandle, pečené gaštany, mak	kokosové orechy, slané oriešky
NÁPOJE	čaj, prekvapkávaná alebo instantná káva, voda, minerálka, nízkokalorické nealko nápoje, ovocné šťavy bez cukru (pri obezite s obmedzením)	kakao, ovocné koktaily, víno (do 2 dl)	čokoládové nápoje, alkohol
RÔZNE	koreniny všetkého druhu, jogurtové dressingy	dressingy s nízkym obsahom tuku	prisoľovanie, majonéza, smotanové dressingy, hot-dog, langoše, hamburger