



DEŇ 2

R: čaj ovocný, chlieb tmavý, maslo, saláma šunková, uhorka šalátová

D: kakao, rožok celozrnný, termix

Ob: polievka paradajková s liatym cestom, stehno kuracie pečené, ryža, kompót ananásový

Ol: hruška /pomaranč/

V: hok na masle, zemiaky varené, zelenina maďarská grilovaná

V2: chlieb tmavý, nátierka špenátová

DEŇ 3

R: káva biela, chlieb tmavý, nátierka bryndzová, paprika

D: čaj ovocný, pečivo viaczrnné, maslo, redkovka

Ob: polievka hovädzia s pečeňovými haluškami, mäso hovädzie varené, omáčka kôprová, knedľa kysnutá

Ol: broskyňa /nektarinka/

V: zapekaný karfiol, zemiaky varené, šalát hlávkový

V2: jogurt s ovsenými vločkami a orechami



Nutriční terapeuti
UNLP Košice



DIÉTA Č.11 – VÝŽIVNÁ

 **RASTISLAVOVA 43**

 **055/615 2874**

 **TR. SNP 1**

 **055/640 3210**



PON - PIA
7.00 - 13.00



Nevhodné potraviny:

Tučné druhy mäsa a údenín, tučné syry, pokrmy rýchleho občerstvenia, alkohol vo zvýšenom množstve.

JEDÁLNY LÍSTOK:

DEŇ 1

R: čaj tmavý s citrónom, chlieb tmavý, nátierka tuniaková, paradajka

D: káva biela, brioška, maslo, džem

Ob: polievka kalerábiková s cestovinou, roštenka hovädzia cigánska, zemiaky varené, šalát miešaný

Ol: hrozno /grapefruit/

V: ragú bravčové, kolienka

V2: biely jogurt, grahamové pečivo

> Charakteristika:

Diéta je plnohodnotná so zvýšenou energetickou hodnotou, fyziologickým pomerom živín, chuťovo atraktívna. Základným predpokladom udržania optimálnej rovnováhy prijímaných živín je pestrá strava, v ktorej sú zastúpené všetky základné živiny – bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a vláknina.

Na správne zloženie stravy sa odporúča potravinová pyramída. Rovnako dôležitá je aj voda. Dostatočný príjem tekutín je nevyhnutný na správnu funkciu organizmu. Vzhľadom k relatívnej vysokej energetickej hodnote a vysokému obsahu sacharidov hlavnou zásadou je, aby sa množstvo sacharidových pokrmov nezvyšovalo, aby sa v diéte predchádzalo prípadnému nežiaducemu prejedaniu. Zaraďujú sa potraviny a pokrmy do jedálneho lístka častejšie o zvýšenú dávku bielkovín mäsa, mlieka a mliečnych výrobkov.

> Výber potravín:

- **Mäso:** hovädzie, bravčové, teľacie, hydinu, zverinu, ryby, z mäsových výrobkov podávame šunku, šunkovú salámu, jemné párky
- **Mlieko a mliečne výrobky:** ich výber nie je obmedzený, vhodné sú mliečne výrobky s vyšším obsahom tuku - mlieko plnotučné, rôzne jogurty, termixy, jogurtové mlieko, puding so šľahačkou, kefír, tvaroh, smotana, tavené syry a tvrdé syr
- **Tuky:** uprednostňujeme podávanie olejov s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín /repkový, olivový/, rastlinné tuky, maslo
- **Zelenina** je dôležitou súčasťou jedálneho lístka. Používa sa bez obmedzení.
- rôzne druhy šalátov, mrkva, kaleráb, petržlen, zeler, tekvica, brokolica, baklažán, špenát, karfiol, paradajka, kapusta, paprika, uhorka, cuketa, cibuľa, cesnak, strukoviny

- **Prílohy:** všetky - zemiaky, ryža, cestoviny, slov. ryža, tarhoňa, knedľa
- **Chlieb a pečivo:** preferujeme celozrnné mlynské a pekárenské výrobky
- **Nápoje:** nealkoholické nápoje /minerálky, ovocné šťavy, džúsy/, rôzne druhy čajov
- **Koreniny:** neobmedzujeme, zbytočne však nepridávame priveľa korenia alebo soli
- **Ovocie:** neobmedzený výber, vhodné sú všetky druhy, banán, hruška, hrozno, pomaranč, grep /sušené, kondenzované ovocie a kompóty/

> Technologická úprava pokrmov

Kuchynská úprava je bez obmedzenia. Pri príprave jedál sa využívajú tradičné technologické postupy ako sú varenie, pečenie, dusenie, opekanie, vyprážanie, zapekanie, úprava v alobale, ako aj moderné spôsoby úpravy v konvektomate, teflonových nádobách a na grile.

