



# JEDÁLNY LÍSTOK:

## DEŇ 1

R: chlieb tmavý 50g, mäsová nátierka, redkovka, čaj nesladený

D: ovocie

Ob: bravčové špikované mäso, zemiaky varené, uhorkový šalát

Ol: ovocie /surová zelenina/

V: dusené šampiňóny s tofu syrom, ryža

## DEŇ 2

R: tmavé pečivo 1ks, šunková saláma, jarná cibuľka, čaj nesladený

D: ovocie

Ob: dusený hrášok, ryža

Ol: zeleninový šalát

V: vajce, tekvicový prívarok, zemiaky varené

## DEŇ 3

R: chlieb tmavý 50g, syr, paprika, mlieko

D: ovocie

Ob: kurací perkelt, tarhoňa, cviklový šalát

Ol: ovocie

V: zapekaný karfiol, zemiaky varené, šalát hlávkový

Nutriční terapeuti  
UNLP Košice



## DIÉTA Č.8 – REDUKČNÁ

📍 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
- cukor, med, džem
- čokoláda,
- cukrovinky a výrobky, ktoré obsahujú cukor
- alkohol

### > Technologická úprava pokrmov

Pri príprave jedál sa využívajú tradičné technologické postupy ako sú varenie, pečenie, dusenie, opekanie, zapiekanie, úprava v alobale, ako aj moderné spôsoby úpravy v konvektomate, teflonových nádobách a na grile. Pokrmu pripravujeme v prírodnej forme bez podstatného zahusťovania.



## > Charakteristika:

Hlavnou zásadou redukčnej diéty je vylúčiť potraviny, ktoré obsahujú voľné koncentrované cukry /cukor, med/. Diéta je nešetriaca.

V diéte sú bielkoviny zastúpené vo fyziologickom pomere, čo znamená, že ich konzumujeme ako zdravý človek, 1,2g - 1,5g na kg hmotnosti. Sacharidy a tuky sú výrazne znížené, čo znamená, že pečivo a prílohy je potrebné vážiť.

Jedlo sa podáva 5 - 6 x denne, pričom niektoré chody /desiata, olovrant, druhá večera/ tvorí len ovocie, zelenina, alebo tekutina. Jedálny lístok má byť bohatý na prísun ovocia a zeleniny. Zaradujeme ovocno-zeleninové odľahčovacie dni.

Odporúča sa vysoký príjem vlákniny, ktorý navyše pomáha peristaltike čriev, čím bojujeme proti zápche, ktorá je častou komplikáciou obezity. Nezabúdame na dostatočný príjem tekutín medzi jedlami.

## > Výber potravín:

- **Polievky:** nepodávame
- **Mäso:** hovädzie, bravčové, teľacie, hydina, ryby /losos, treska, pstruh, štika/, z mäsových výrobkov podávame nízkoťučné /šunka, šunková saláma, jemné párky/
- **Mlieko a mliečne výrobky:** ich výber nie je obmedzený, všetko však s nízkym obsahom tuku /mlieko polotučné, nízkoťučné, odstredené, biely jogurt, kefír, tvaroh, tavené syry a tvrdé syry do 30% tuku v sušine/
- **Tuky:** uprednostňujeme podávanie olejov s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín. Rastlinné oleje - repkový, olivový, slnečnicový. *Vylučujeme podávanie živočíšnych tukov.*
- **Zelenina:** *je dôležitou súčasťou jedálneho lístka. Používa sa bez obmedzení, hlavne vo forme rôznych šalátov, vhodná je aj zapekaná.*
- mrkva, kaleráb, petržlen, zeler, tekvica, brokolica, baklažán, špenát, karfiol, paradajky, kapusta, paprika, uhorky, cuketa, cibuľa, cesnak
- **Strukoviny:** vhodné sú všetky druhy strukovín
- **Ovocie:** neobmedzený výber, vhodné je čerstvé ovocie, v obmedzenom množstve ovocie, ktoré je príliš sladké /banán, hruška, hrozno.../
- *Sušené, kondenzované ovocie a kompóty, pri príprave ktorých sa použil cukor nepodávame.*
- **Prílohy:** *všetky používame v obmedzenom množstve - polovičných dávkach.*
- zemiaky, ryža, cestoviny, slovenská ryža, tarhoňa
- **Chlieb a pečivo:** celozrnné mlynské a pekárske výrobky
- **Nápoje:** podávame bez cukru
- **Koreniny:** neobmedzujeme, pokrmy nepresáľame

