

Váš cíl:

SNÍŽIT PŘÍJEM TUKŮ. TUKY BY MĚLY TVOŘIT **25–35 %** Z CELKOVÉHO ENERGETICKÉHO PŘÍJMU. **POUŽÍVAT DOPORUČENÉ TUKY.** MINIMALIZOVAT NEVHODNÉ TUKY.

Co můžete udělat VY:

UŽÍVAT PŘEDEPSANÉ LÉKY.
SNÍŽIT HMOTNOST.
PŘESTAT KOUŘIT.
PRAVIDELNĚ SE HÝBAT.

Diabetici nejčastěji umírají na onemocnění srdce:

CHOLESTEROL A OBEZITA TOTO RIZIKO ZVYŠUJÍ.

SNIŽTE HLADINU CHOLESTEROLU

PŘI ONEMOCNĚNÍ DIABETEM

Tuky dělíme na:

- Tuky **rostlinného** a **živočišného** původu.
- Třetí skupinou jsou průmyslově zpracované tuky z obou skupin – **transmastné kyseliny**.

Vhodné rostlinné tuky:

Olivový, slunečnicový, řepkový, dýňový, ořechový olej.

Nevhodné rostlinné tuky:

Palmový a kokosový olej.

Důvodem je: vysoký obsah nasycených tuků.

Vhodné živočišné tuky:

Rybí tuk a olej, lze použít vepřové sádlo MANGALICA.

Nevhodné živočišné tuky:

Máslo, sádlo, tučné mléko.

Důvodem je: vysoký obsah nasycených tuků.

Nevhodné – TRANSMASTNÉ KYSELINY:

Jedná se o průmyslově zpracované tuky, a to jak rostlinné, tak živočišné. Často to jsou ztužené tuky a nevhodně tepelně zpracované tuky a oleje. Častým důvodem je prodloužení trvanlivosti těchto produktů.

Tyto tuky naleznete: v sladkostech, cukrovinkách, plevách, krémech. Také se nacházejí v jemném a trvanlivém pečivu, majonézách, omáčkách a dipech. V pochutinách, jako jsou brambůrky, křupky, chipsy a některé pražené oříšky.

ANO:

Nízkotučné mléko, jogurty, sýry.
(Sýr do 30 % tuku v sušině)

Netučné maso – hovězí, telecí, králíčí, kuřecí, libové vepřové maso.

Netučné uzeniny – drůbeží šunka, drůbeží párky.
Ryby, mořské plody.

NE:

Tučné mléko, smetana, smetanové jogurty, sýry.
(Sýr nad 30 % tuku v sušině)

Tučné maso – vepřová krkovice, zvěřina, husa, kachna, vnitřnosti apod.

Tučné uzeniny – sádlo, škvarky, slanina, salámy, klobásky, buřty apod.

Vaječný žloutek.

UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK

Nahradte tučná jídla (tmavěmodrá políčka) lepší variantou (světlemodrá políčka).

Pro informaci uvádíme i množství sacharidů (červená čísla).

Zpracování ANO:

Vaříme (voda-pára), dusíme, grilujeme, pečeme.

Zpracování NE:

Nesmažíme, nefritujeme, nekonfitujeme.

A pokud možno, vyhněte SE CUKRÁRNÁM A FAST FOODU.

SNÍDANĚ A SVAČINY

1 plátek chleba s paštikou 24 g sach.	Omeleta ze 2 vajec se slaninou, 1 plátek chleba 24 g sach.	1 plátek chleba, 1 klobása, hořčice 26 g sach.	1 plátek chleba, vlašský salát 100g 33 g sach.	1 plátek chleba, máslo, vysočina 27 g sach.
1 plátek chleba s lučinou, okurka a rajče 25 g sach.	Bílková omeleta s hráškem, 1 plátek chleba 24 g sach.	1 plátek chleba, 2 krutí párky, hořčice 26 g sach.	1 plátek žitného chleba, 1 vejce natvrdo, paprika 25 g sach.	1 plátek chleba, žervé, krutí šunka, zelenina 27 g sach.

OBĚDY

Rizoto 150 g s vepřovým steakiem 34 g sach.	Vepřo knedlo zelo 250 g 48 g sach.	Vepřová krkovička a hranolky 150 g 52 g sach.	Bramborový salát s majonézou 150 g a vepřový řízek 40 g sach.	Segedínský guláš z vepřového masa 250 g s 2 houskovými knedlíky 64 g sach.
Rizoto 150 g s pečeným lososem 34 g sach.	Grilovaný kuřecí plátek s pečenými brambory 100 g a okurk. salátem 24 g sach.	Vepřová pečeně s vařenými brambory 150 g 28 g sach.	Bramborový salát s jogurtem 150 g a kuřecí plátek přírodní 16 g sach.	Hovězí guláš z libového masa 100 g s pečenými am. brambory 150 g 34 g sach.
Treska s pečenými brambory 150 g 38 g sach.	Chilli con carne s rýží 150 g 52 g sach.	Zapečené těstoviny s libovou šunkou a zeleninou 250 g 42 g sach.	Moravský vrabec se špenátem a 2 br. knedlíky 28 g sach.	Plněný paprikový lusk s rýží 100 g 59 g sach.

VEČEŘE

Pečená vepřová krkovička 250 g s rýží 70 g 58 g sach.	Hovězí na slanině 200 g s bramborovým knedlíkem 2 ks 18 g sach.	Smažené bramboráky 250 g s masovou směsí 70 g sach.	1 plátek chleba se škvarkovou pomazánkou 26 g sach.	Sekaná s bramborovou kaší 150 g 40 g sach.
Rizoto s krutím masem a zeleninou 200 g 18 g sach.	Dušené hovězí maso 200 g s bramborovým knedlíkem 2 ks 18 g sach.	Bramboráky v troubě 250 g se zeleninovým salátem 43 g sach.	1 tortilla s ricottou a uzeným lososem 26 g sach.	Čočková polévka 200 ml s 1 plátkem chleba 47 g sach.
Bramboračka 200 ml s kváskovým chlebem 37 g sach.	1 plátek chleba s trhaným kuřecím masem 150 g 30 g sach.	Vaječná frittata ze 2 vajec se zeleninovým salátem 27 g sach.	Těstovinový salát 100 g s červenou řepou a sýrem feta 35 g sach.	Krutí steak s bulgurem 150 g a zeleninou 28 g sach.