

### Udržovací dieta s omezením tuku

**Charakteristika diety:** má udržovací charakter, je energeticky i biologicky plnohodnotná, pokrmy lehce stravitelné, nenadýmavé, snížený obsah tuku a cholesterolu. Strava se podává v menších dávkách, nepřejídat se, hlavně odpoledne a večer.

**Technologická úprava:** dodržujeme zásady mechanického, chemického a termického šetření. Používáme vaření, pečení, dušení, pečení ve vodní lázni. Úprava bez tuku, opékáme a opražujeme na sucho. Dovolená dávka tuku až do hotového pokrmu.

#### Doporučené potraviny:

<b>Maso</b>	- maso netučné odležené telecí, vepřové, hovězí, uzeniny – libová šunka, dietní a drůbeží párky...
<b>Mléko</b>	- nepodáváme jako samostatný nápoj, dle individuální snášenlivosti, vhodnější je acidofilní, biokys, podmáslí.
<b>Tvaroh</b>	- netučný slaný i sladký – do moučnicku, krému, na pomazánky
<b>Sýry</b>	- netučné bez pikantní přísady
<b>Vejce</b>	- bílky neomezené, žloutky pouze na přípravu pokrmu, max. 1ks denně
<b>Tuky</b>	- máslo, jednodruhový rostlinný olej – nejlépe slunečnicový, přidáváme až do hotových pokrmů!
<b>Pečivo</b>	- starší vodové, netučné housky, žemle, vánočka, piškoty
<b>Příkrmy</b>	- brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny
<b>Zelenina</b>	- čerstvá, mražená i sterilovaná, mrkev, celer, petržel, chřest, pastinák, ml. květák, dýně, špenát, rajský protlak, rajská šťáva
<b>Ovoce</b>	- banán, pomeranč, grep, mandarinka, jablka, meruňky, broskve – vše dobře vyztřelé, kompoty, pyré, rosoly
<b>Moučnický</b>	- bílkové a ovocné pěny, pudinkové a tvarohové krémy, rolády z piškotového, odpalovaného, spařovaného těsta
<b>Nápoje</b>	- slabý ruský čaj, bylinkový čaj, minerální vody, ovocné šťávy, bílá káva, kefir, acidofilní mléko

#### Zakázané potraviny:

<b>Masa</b>	- tučná, nakládaná, uzená, smažená, vnitřnosti
<b>Tuky</b>	- slanina, sádlo, škvarky, přepalované a tepelně upravované tuky
<b>pečivo</b>	- čerstvé, kynuté, nadýmavé
<b>zelenina</b>	- nadýmavá, luštěniny, houby, kys. okurky, česnek, paprika
<b>Ovoce</b>	- ostré, se zrníčky a pecičkami, ořechy, kakao, mák