

Dieta 9 S

Dieta se značně sníženými glycidy, poněkud sníženými tuky a relativně zvýšenými bílkovinami. Udané množství glycidů nemá den ode dne kolísat, proto je třeba v této dietě zvláště přesně dodržovat výměrky a potraviny bohaté na glycidy - pečivo a všechny příkrmy odvažovat.

Výběr potravin a technologická úprava pokrmů

Z této diety jsou vyloučeny všechny koncentrované glycidy /cukr, med, džem, bonbony apod. /. Pokrmy se jedí hořké nebo se sladí cukrínem.

Strava musí být nenadýmavá, proto z diety vylučujeme luštěniny, nadýmavou zeleninu i čerstvé kynuté pečivo.

Z tuků používáme pouze čerstvé máslo.

Energetická hodnota stravy se hradí především bílkovinami -maso, mléčné výrobky –dle individuální snášenlivosti.

Z technologických postupů je nejvhodnější vaření a dušení nebo opékání na sucho. Všechny pokrmy se připravují v malém množství vody, zahušťují se nasucho opraženou moukou a máslo se přidává až do hotových pokrmů. Aby maso mělo pěknou barvu, může se před dušením nasucho opéci.

Polévky se připravují z masa, brambor, zeleniny. Nepoužívá se do nich jako přísad zelí, kapusta, cibule, pórek, česnek. zahušťujeme pouze malým množstvím mouky nasucho opražené. Čerstvé máslo se přidává do hotové polévky.

Maso : vždy libové - hovězí , telecí, kuřata, filé, šunka, dietní párky

Přílohy: brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, bramborové knedlíky

Zelenina: kromě zelí, kapusty, cibule, okurek prakticky všechna. Přednost dáváme zeleninovým jídlům přírodním bez mouky. Smažení a pečení zeleniny není dovoleno.

Saláty: hlávkový, mrkvový, rajský. Ochucujeme citrónovou šťávou, nikdy octem. Sladit sacharinem.

Ovoce: nejvhodnější jsou jablka a pomeranče. Při nedostatku ovoce podáváme dia kompoty

Nevhodná jídla:

Jídla tvrdá-ovoce, zelenina, pokrmy pikantní, kořeněné, zrnková káva, alkoholické nápoje, zvěřina, tučné vepřové, nakládané maso, ostré sýry, nadýmavá zelenina, ocet, luštěniny, kynutá čerstvá těsta, sladká jídla, chléb, nápoje s vysokým obsahem kysličníku uhličitého.

Dovoleno libové vepřové maso.