

Dieta 4

Při této dietě je důležitý výběr tuků a technologická příprava, při které se vylučují přepalované tuky a omezují se potraviny s vyšším obsahem tuku a cholesterolu /vaječný žloutek, vnitřnosti /.

Technologická příprava:

Při tepelném zpracování se vyhýbáme smažení. Používáme vaření, grilování, dušení a pečení /i v mikrovlnné troubě/. Všechna jídla připravujeme bez tuku a teprve do hotových jídel přidáváme povolené tuky. Maso můžeme opékat nasucho a podlévat nemastným vývarem nebo vodou.

K zahušťování pokrmů nepoužíváme jíšku, ale místo ní jen nasucho opraženou mouku. Vejce jako samostatný pokrm nezařazujeme, pouze používáme k přípravě pokrmů (1 žloutek na den, bílky bez omezení).

Vhodná jídla:

Polévky - vývary z libového masa, drůbeže, zeleniny, bramborová, mrkvová, rybí, s kapáním, krupicová, droždíová, kmínová, s rýží, s těstovinou

Tuky - máslo, slunečnicový olej, rostlinné tuky (Juno, Hera)

Maso - libové telecí, hovězí, vepřové, kuřecí, králík, krůtí prsa, slepice, ryby-netučné sladkovodní, file

Uzeniny - šunka, drůbeží šunka, drůbeží dietní salám, dietní párky, Junior

Zelenina - se podává mladá, množství je omezené pro možnost nadýmání. Mrkev, petržel, celer, hlávkový salát, rajče, červená řepa, špenát, později můžeme zařadit mladý kedluben, květák, por, dýně, v malém množství hrášek a fazolka, vývar z hub.

Ovoce - zralá, případně oloupaná jablka, meruňky, broskve, pomeranče, banány, grepy, kompoty z ovoce (i z třešní a švestek) ovocné šťávy, mošty, džusy, pyre

Přílohy - brambory, bramborová kaše, bramborové knedlíky, bramborové šišky, placky, rýže, těstoviny, noky, knedlíky (práškové ne kynuté)

Omáčky - bez smetany, citrónová, rajská, houbová, koprová, pažitková

Moučníky a sladká jídla - lehké nákypy (rýžový, krupicový, tvarohový), žemlovka, piškotová těsta, pudink, rýžová kaše, jablkový závin, ovocné knedlíky (ne z kynutého těsta)

Koření - kopr, pažitka, kmín-vývar, vývar z hub, citrónová a pomerančová šťáva a kůra

Nevhodná jídla:

Maso - tučná masa, uzeniny, kachna, husa, skopové, mastné a kyselé ryby, rybí konzervy, zvěřina, smažená masa, vnitřnosti

Tuky - sádlo, slanina, lůj, přepálené máslo, smetana, žloutky

Zelenina - zelí, kapusta, hrách, fazole, čočka, papriky, okurky, česnek, cibule, ředkvičky, meloun

Ovoce - rybíz, angrešt, rebarbora, jahody, maliny, borůvky, hrušky, švestky, ostružiny, brusinky, hrozny, fíky, datle, ořechy, mák

Moučníky - čerstvé kynuté pečivo a moučníky, linecká a lístková těsta, odpalovaná a smažená těsta, máslové krémy

Tučné a kořeněné sýry, koření, čokoláda, alkoholické nápoje, zrnková káva.