

DIETA JATERNÍ

Obsahuje uhlovodany 350g, bílkoviny 125 g, tuky 80 g

Hlavní zásady: jíst častěji a malé dávky /5x a vícrát denně/, dobře rozkousat, pokrmy nejíst příliš horké ani studené, vždy jen do měkka připravené.

Nabídka povolených jídel:

POLÉVKY: Vývary z masa a kostí bez tuku, mléčné obilninové, se zavářkami s těstovin, rýže a krupice

MASO: hovězí, telecí, zcela libové vepřové, králík, netučná drůbež, netučné ryby, z uzenin jen šunka/vepřová i drůbeží/

PŘÍKRMY: brambory a bramborová těsta, rýže, těstoviny, knedlíky kypřené sněhem, noky, bílé pečivo

POLÉVKY: připravované bez jíšky, bez smetany, např. pažitková, koprová, květáková, chřestová

MOUČNÍKY: kaše, nákypy, pudinky, piškot, sušenky bez tuku, ovocné knedlíky (ne kynuté), jablkový závin, kynuté pečivo 2-3 dny staré

ZELENINA: špenát, mrkev, brukev, zelený hrášek v malém množství, chřest, dýně/kromě mrkve jen do měkka uvařené/, hlávkový salát, rajčata

OVOCE: Vařené nebo dušené kompoty, s vy jímkou ovoce obsahující zrnka (angrešt, rybíz, maliny). Banán a citrusové plody, ostatní ovoce (jablka, třešně, kiwi atd.) dle individuální snášenlivosti

VEJCE: jen v malém množství v pokrmech, ne jako samostatné jídlo

MLÉKO: nízkotučné, kysané, jogurty, netučný tvaroh, nízkotučné nearomatické sýry, podmáslí

NÁPOJE: zásadně nealkoholické - ovocné šťávy, čaj, kakao, bílá káva, minerálky

ZAKÁZÁNO: Veškeré přepálené tuky, sádlo, ztužené tuky. Alkoholické nápoje včetně vína a piva. Tučná masa, prorostlé vepřové, kachna, husa, tučné ryby, olejovky, uzeniny s vy jímkou šunky. Zelenina na dýmavá a aromatická (zelí, kapusta, por, cibule, okurky, papriky), luštěniny. Čokoláda, zmrzlina, ledové nápoje, šlehačka, majonéza, ořechy.

POZNÁMKY k PŘÍPRAVĚ: všechny pokrmy se připravují bez tuku, teprve do hotových lze přidat malé množství másla nebo kvalitního rostlinného tuku. Maso se opéká na suchu (teflon, nemastit), v tzv. pečící folii, v alobalu, dusí se ve vlastní šťávě, vaří. Jíška se nepoužívá - mouka se praží na sucho. Ke kořenění se používá citronová šťáva a kůra, pažitka, petrželka, v menším množství kmín a sladká paprika. Pokrmy mají být lehké, netučné, nenadýmavé.