

DIETNÍ ZÁSADY



1. Prospěšná je pro Vás individuálně stanovená dieta, a to jak po stránce obsahu sacharidů a tuků, tak z hlediska obsahu energie.
2. Součástí Vašeho správného dietního režimu je pravidelnost v jídle, včetně jeho rozdělení během dne.
3. O případném časovém přesunu části dávky jídla se poraďte se svým lékařem (např. ze snídáně na přesnídávku).
4. Pamatujte, že je vhodné dát přednost rostlinným tukům (např. Alfa, Juno, Rama) či olejům před tuky živočišnými (sádlo, máslo, apod.).
5. Dávkou masa se rozumí maso v syrovém stavu, u ostatních potravin až po kuchyňské úpravě. Dávejte přednost bílému masu (drůbež, králík, apod.).
6. Nezbytnou součástí Vaší diety je vláknina obsažená především v luštěninách, ovoci, zelenině a výrobcích z celozrnných obilnin.
7. Ovoce a zelenina má být ve Vašem každodenním jídelníčku.
8. Používejte sladidla neenergetická (např. Aspartam), při použití energetických sladidel (např. sorbitol) musíte započítat příslušný obsah energie.
9. Nezapomínejte na dostatek vhodných tekutin (aspoň 1,5 litru denně; např. čisté vody, vody s citronem, čaje či minerálke; minerálky jen pokud nemáte vysoký krevní tlak).
10. Dávejte pozor na alkohol, který obsahuje jak energii, tak někdy má vysoký obsah sacharidů. Příležitostně je možná konzumace maximálně 0,25 litru desetistupňového piva či 0,2 litru přírodního neslazeného vína. Alkohol nelze používat k zahánění pocitu žízně.
11. Váš jídelníček by neměl obsahovat více než 1-2 vejce týdně.
12. Nezapomínejte, že součástí Vaší životosprávy je fyzická aktivita, přiměřená věku a zdravotnímu stavu.

VÝMĚNNÁ TABULKA POTRAVIN OBSAHUJÍCÍCH 10 g SACHARIDŮ

Chléb	20 g	Ananas	80 g
Rohlík, houska (1/2 ks)	18 g	Angrešt	100 g
Vánočka, mazanec, loupák	16 g	Banán (1/2 ks)	45 g
Dietní suchary	12 g	Broskve	80 g
Slané tyčinky, precílky	17 g	Grapefruit	110 g
Mouka (hladká, hrubá)	14 g	Hrušky	65 g
Ovesné vločky	15 g	Jablka	80 g
Mouka sójová odtučněná	30 g	Jahody	115 g
Brambory	50 g	Kiwi	100 g
Knedlík houskový	25 g	Mandarinky (loupané)	100 g
Knedlík bramborový	30 g	Meloun	120 g
Rýže syrová	14 g	Meruňky	75 g
Těstoviny	14 g	Maliny	80 g
Čočka syrová	17 g	Pomeranč	90 g
Hrách syrový	17 g	Rybíz červený	80 g
Fazole syrové	17 g	Rybíz černý	60 g
Sója	35 g	Švestky, ryngle	60 g
Bramborová kaše	70 g	Třešně	70 g
Mléko	200 ml	Hroznové víno	60 g
Jogurt bílý	100 ml		

