

Charakteristika:

Diéta s obmedzením tukov je doporučená pri ochoreniach žlčníka a pankreasu. Na prechodný čas sa predpisuje pri vírusovom zápale pečene.

Výber potravín:

Polievky: zelerová, droždiová, hovädzia, kalerábiková, rascová, mrkvová, ragú, paradajková, rybacia, vložková, špenátová, zeleninová.

Závarky do polievok: ryža, cestovina, krupicové halušky, krupica

Nápoje: džús, čaj, biela káva, mlieko

Prilohy: zemiaky, zemiaková kaša, suchárová knedľa, ryža, tarhoňa, cestoviny

Mäsa: hovädzie dusené, hovädzie na mrkve, hovädzí guláš, hovädzie na zeleri, hovädzie plátky bratislavské, hovädzie plátky na pretlaku, hovädzí závitok, telacie dusené, telacie pečené, bravčová prírodná roštenka, bravčové na zelenine

Mleté mäsa: mäsové kroketky, mäsový nákyp, mäsový puding, dusená sekaná

Ryby: dusený kapor, dusené filé, filé zapečené s bešamelom, varený kapor, kapor na modro

Hydina: dusené kurča, kurča na zelenine, pečené kurča

Polomäsité pokrmy: nákyp so šunkou, mäsovo - zeleninové rizoto, šunková sadlina, zapekaná cestovina s mäsom a syrom, mäsové špagety



Bezmäsité pokrmy: syrový nákyp, rezance s nízkotučným tvarohom, zeleninové rizoto, noky s nízkotučným tvarohom, zeleninové karbonátky, zeleninový nákyp, špagety s kečupom a syrom

Bezmäsité sladké pokrmy: krupicová kaša, ryžová kaša, kaša z ovsených vločiek, tvarohový nákyp, krupicový nákyp, ryžový nákyp, rezance s krupicou, ovocná žemlovka, žemlovka s tvarohom, piškótové kocky s vanilkovým krémom

Zelenina: dusená fazuľka, dusená mrkva, dusený špenát, dusená koreňová zelenina

Prívarky: zemiakový, tekvicový, fazuľkový, mrkvový, šalátový, špenátový, zeleninový

Omáčky: citrónová, kôprová, meráno, ovocná, paradajková

Múčniky: piškótová bublanina, bielkový chlebiček, pečené jablká, vanilkový krém, tvarohový krém, detské piškóty, linecké kolieska, piškótová roláda plnená džemom

Kompóty, ovocie: banány, broskyne, grep, jablká, mandarínky, pomaranče, jablkový kompót, broskyňový kompót, mandarínkový kompót, višňový kompót, čerešňový kompót

Raňajky a desiata: jogurt, dusené kurča, diétne párky, hydínové párky, diétna sekaná, diétna saláma, šunková saláma, šunka, šunková nátierka, tvarohová nátierka, syrová nátierka, mäsová nátierka, termix, jogurtové mlieko, acidofilné mlieko, šľahaný tvaroh, džem, med, vianočka, starší chlieb, staršie pečivo, jablkový závin

Nevhodné potraviny:

Mäsa: masné mäsa, hus, kačka, baranina, masné ryby, kyslé ryby, rybie konzervy, zverina, vyprážené mäsa, vnútornosti

Zelenina: kel, kapusta, hrach, fazuľa, šošovica, paprika, zelenina nakladaná v octovom náleve, kyslá kapusta, uhorky, cesnak, cibuľa, reďkovka, čalamáda

Ovocie: ríbezle, egreše, rebarbora, jahody, maliny, čučoriedky, hrušky, slivky, černice, brusnice, hrozno, figy, datle, orechy, oriešky, mak

Múčniky: čerstvé kysnuté pečivo a múčniky, lístkové cesto a múčniky, odpaľované a vyprážené cestá

Alkoholické nápoje: destiláty, víno, pivo
Iné: silná zrnková káva, kakao, čokoláda, mrazené torty, zmrzliny, šľahačka, smotana

Jedálny lístok:

1. deň

R: starší biely chlieb, maslo, šunka, čaj

D: detská výživa, keks

Ob: polievka kostová s cestovinou, dus. kura-cie stehno, zemiaky varené, mrkvový šalát

Ol: ovocie

V: rezance s tvarohom, acidofilné mlieko

2. deň

R: staršie biele pečivo, medové maslo, biela káva

D: ovocný jogurt

Ob: polievka ragú, ryžový nákyp, čerešňový kompót

Ol: džús

V: zapekaný karfiol so syrom, varené zemiaky, hlávkový šalát

3. deň

R: starší biely chlieb, maslo, hydínové párky, čaj

D: vanilkový krém, piškóty

Ob: polievka mrkvová s liatym cestom, mäsovo - zeleninové rizoto, cviklový šalát

Ol: ovocie

V: zemiakový prívarok, dusená sekaná, starší biely chlieb

Technologická úprava:

Osobitnú pozornosť venujeme výberu vhodných tukov. Najvhodnejšie sú repkový a olivový olej a rastlinné tuky. Tuk pridávame až do hotových pokrmov. Z technologických postupov používame varenie, dusenie a pečenie. Pokrmy zahusťujeme nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou. Pri príprave pokrmov obmedzujeme používanie všetkých potravín s vyšším obsahom tukov.

Ak máte akékoľvek otázky,
radi Vám ich zodpovieme

Nutriční terapeuti

Rastislavova 43, Košice

tel. - 055/615 2874

email - dietne.sestry@unlp.sk

Tr. SNP 1, Košice

tel. - 055/640 3210

email - dietne.sestry.snp@unlp.sk

Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice

tel. - 055/615 3111

email - unlp@unlp.sk

www.unlp.sk

#chranimevasezdravie

Sledujte nás:    

Vydanie 08/2024



Diéta č. 4 s obmedzením tuku

