










# JAK SE ORIENTOVAL PŘI NÁKUPU, PŘÍPRAVĚ A KONZUMACI POTRAVIN?

Druh potraviny	Vhodné ke každodenní konzumaci	Vhodné jen v omezeném množství	Nevhodné
<b>Tuky a oleje</b>	Rostlinné margaríny a oleje, zejména neztužené (slunečnicový, sojový, olivový)	<hr style="width: 20%; margin: auto;"/>	Máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, tuky neoznačené jako „čistě rostlinné“
<b>Maso, uzeniny</b> 	Kuře, krůta (obojí nejlépe bez kůže) telecí, králík, zvěřina	Libové hovězí, vepřové a jehněčí plátky, libová drůbeží a telecí šunka, uzeniny z koňského masa	Tučná masa, kachna a husa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, vnitřnosti, sádlo, škvarky, slanina, konzervovaná jídla
<b>Mořští živočichové, ryby</b> 	Všechny mořské i sladkovodní ryby, rybí filé (nikoli smažené)	Sardinky, tuňák, uzené ryby, rybí saláty s majonézou, kaviár	Smažené ryby, rybí vnitřnosti
<b>Mléko, mléčné výrobky</b> 	Netučné mléko, tvaroh a tvarohové sýry, netučný bílý jogurt, zakysané mléčné výrobky	Polotučné mléko, středně tučné sýry (eidam, blaťácké zlato apod.) do 30 % tuku	Plnotučné mléko, tučné a smetanové sýry (ementál, tavené sýry nad 30 % tuku apod.), smetana, šlehačka
<b>Vejce</b> 	Vaječný bílek	Vejce k přípravě pokrmů	Vaječný žloutek
<b>Pečivo a obiloviny</b> 	Celozrnná mouka a pečivo, chléb a pečivo z tmavé mouky, ovesné vločky, müsli, bezvaječné těstoviny, krupky, rýže, kukuřičné lupínky, vlákninové křupky, pohanka, jáhly	Suchary, polosladké sušenky, nízkotučné pečivo	Chlebíčky a máslové (tukové) pečivo, smetanové sušenky, sušenky plněné krémem

Druh potraviny	Vhodné ke každodenní konzumaci	Vhodné jen v omezeném množství	Nevhodné
<b>Sladkosti, pochutiny</b> 	Ovocné rosoly, sorbet (ovocná šťáva), pudink z nízkotučného mléka, nízkotučné pečivo z vloček a celozrnné mouky	Koláče a sušenky z rostlinných margarínů a olejů, pudinky a zmrzlina	Koláče, dorty, čokoláda, bonbóny, smetanová zmrzlina, žloutkové krémy
<b>Sladidla, džemy, pomazánky</b>	_____ (maximálně umělá)	Džemy, marmelády, med, nerafinovaný cukr	Nutella a jiné čokoládové či ořechové pomazánky i jakékoli jiné tučné polevy a krémy
<b>Polévky</b>	Čisté vývary	Polévky ze sáčků	Smetanové a krémové polévky
<b>Ovoce, zelenina</b> 	Veškeré čerstvé a syrové ovoce a zelenina, též mražené, v různých úpravách, brambory	Ovocné kompoty, dia sirupy, sušené ovoce, rozinky, fíky, datle	Kandované ovoce, smažená zelenina, smažené hranolky a brambůrky, kokosový ořech
<b>Luštěniny</b>	Hrách, fazole, čočka, sojové boby, tofu a další výrobky ze soji	_____	_____
<b>Nápoje</b> 	Voda, čaj, káva, nepřislažované ovocné džusy a šťávy, nízkokalorické nealkoholické nápoje	Víno, vinný střík, nápoje ze sladu (pivo)	Koktejly a nápoje z plnotučného mléka a smetany, sladké limonády, destiláty
<b>Ostatní</b> 	Bylinky a koření všeho druhu bez příměsí soli a glutamátu sodného	Nízkotučné a jogurtové dresinky	Tatarská omáčka, majonézy, smetanové a tučné dresinky, hamburgery, langoše, párek v rohlíku, bramborák apod.

Pro snadnější zapamatování a namísto složitého počítání nabízíme jednoduché znázornění toho, jak by měl vypadat náš talíř - respektive co a v jakém podílu by se nám na něm mělo objevovat:



(Graf uveřejněn v Dopisech vašemu srdci 1/98)