

DIJETA PRI KOMBINIRANOJ HIPERLIPIDEMIJI



DOPUŠTENO



NEDOPUŠTENO



MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

obrano mlijeko, jogurt, svježi sir, kiselo kravlje mlijeko; sve u manjim količinama i od obranog mlijeka

maslac (treba ga zamijeniti margarinom), punomasno mlijeko, vrhnje, kajmak, punomasni sirevi (više od 25% masti), tučeno slatko vrhnje



MESO I MESNI PROIZVODI

čim više ribe, posebno plave morske, piletina i puretina bez kože, teletina, kuhana janjetina, bjelanjak od jaja

masno, posebno svinjsko meso, masna govedina, jezik, paštete, mesni narezak i druge mesne konzerve, sve preradevine od svinjskog mesa (slanina, čvarci, kobasice, pršut, salame i sl.), žumanjak od jaja



POVRĆE

svježi i kiseli kupus, kelj, blitva, cvjetača, koraba, tikvice, grašak u malim količinama, špinat, mahune, bob, šparoge, poriluk, crveni luk, artičoke, cikla, rajčice, paprika, krastavci, zelena salata, radič, matovilac, mrkva, celer

ono koje sadrži škrob: krumpir, grah, grašak, slanutak, kukuruz



VOĆE*

* dopušteno u ukupnoj količini do pola kilograma na dan

jabuke, višnje, naranče, grejp, mandarine, jagode, maline, kupine, ribiz, borovnice, limun

grožde, banane, trešnje, kruške, dinje, lubenice, smokve, groždice, sušeno i kandirano voće, lješnjaci, orasi, bademi, datulje, kokosov orah, sve vrste kompota sa šećerom, slatko tropsko voće



PIĆE

crna kava ili čaj s umjetnim sladilom ili bez šećera (ne više od dvije šalice na dan), mineralna voda, svi voćni sokovi koji ne sadrže šećer

svi sokovi sa dodanim šećerom, sva alkoholna pića: vino, pivo, žestoka pića, likeri; coca-cola i slična pića; kakao i čokolada



KRUH I PECIVO

crni i raženi kruh, kruh od cijelog zrnja, grahamov kruh, ali najviše dvije tanke kriške ili dva manja peciva na dan; ako obrok sadrži krumpir, rižu ili tjestenine, kruh se ne jede

bijeli kruh i pecivo, lisnato i masleno tijesto, čips, smoki, slani štapići, krumpirovo tijesto na sve načine



SLASTICE

marmelada za dijabetičare u manjim količinama

kolači svih vrsta, torte, keksi, čokolada, bomboni svih vrsta, med i šećer u svim oblicima, sladoled, palačinke, uštipci i drugo tijesto prženo u masnoći i sl.



ZAČINI

svi začini, pa i sol, ali se ona upotrebljava u umjerenim količinama, začinsko bilje, ocat, limun, manje količine papra

majoneza, origano, cimet

