

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	VÝJIMEČNĚ	(TÉMĚŘ) NIKDY
TUKY	<p>na saláty a marinády: oleje lisované za studena (např. olivový, dýňový, lněný atd.)</p> <p>na chleba a na pečivo: nejlépe nemazat ničím, popř. tvaroh, lučina, margaríny (př. Flóra, Rama, Perla), pomazánková másla</p> <p>na vaření a na pečení: olej řepkový, olivový, rýžový, méně slunečnicový</p>	máslo, sádlo, Hera	<p>kokosový tuk</p> <p>palmojádrový tuk</p> <p>částečně ztužené tuky</p>
MASO a UZENINY	<p>drůbeží a králičí maso – krůta, kuřecí a králičí maso, bez kůže</p> <p>vepřové maso – pečeně, kýta, panenka, nožky</p> <p>hovězí maso – roštěná, libové zadní/přední</p> <p>telecí maso, klokaní maso, pštrosí maso</p> <p>šunka s vysokým podílem masa (více než 85 %)</p> <p>kladenská pečeně</p> <p>drůbeží šunka</p> <p>dětská šunka</p> <p>drůbeží tlačenka</p> <p>drůbeží, telecí párky s vysokým podílem masa</p>	<p>kachna, husa bez kůže</p> <p>šunka standard</p> <p>šunkový salám</p> <p>tlačenka tmavá</p> <p>klobása bílá</p> <p>tatarák ze syrového masa</p>	<p>prorostlá masa, drůbeží maso konzumované s kůží</p> <p>slanina, škvarky</p> <p>špekáčky, opékáčky</p> <p>tvrdé salámy, čabajka, klobásy</p> <p>paštiky</p> <p>jitrnice</p>
RYBY	<p>všechny druhy ryb, zejména mořské, mořské plody, rybí konzervy ve vlastní šťávě, v tomatě, v zelenině, zavináč</p> <p>sushi</p> <p>sladkovodní ryby (z řek – pstruh)</p>	<p>makrela uzená</p> <p>šprotky uzené</p> <p>kapr (tučný)</p> <p>v rostlinném oleji</p>	<p>rybí saláty v majonéze</p> <p>“krabí” salát</p>

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	VÝJIMEČNĚ	(TÉMĚŘ) NIKDY
<p>MLÉKO</p> <p>a</p> <p>MLÉČNÉ VÝROBKY</p>	<p>neochucená zakysaná mléka (kefír, kyška, nízkotučné podmáslí)</p> <p>bílé jogurty (do 3 % tuku), skyr, řecký jogurt</p> <p>zakysaná smetana light</p> <p>nízkotučný tvaroh, polotučný tvaroh, tvrdý tvaroh</p> <p>smetana na vaření 10-12 %, ovocné jogurtové a kefírové nápoje (nejlépe se sníženým obsahem cukru), ovocné jogurty do 3 %, ovocné tvarohy do 3 % tuku</p>	<p>plnotučné mléko (3,5 % tuku)</p> <p>šlehačka, zakysaná smetana</p> <p>smetanové bílé jogurty, jogurty, smetanové ovocné jogurty, jogurty řeckého typu</p>	<p>smetanové dezerty (Pribináček, Smetánek, Kostíci, Olmíci, Monte, apod.)</p> <p>sušené mléko „Zajíc“</p> <p>mléčná rýže</p> <p>ochucená mléka (typu Müller milk)</p> <p>tyčinky typu: Kinder mléčný řez, Kinder Pingui, Kinder maxi king, Pribináček</p>
<p>SÝRY</p>	<p>čerstvé sýry, sýr cottage, tvrdé a polotvrdé sýry do 30 % tuku v sušině, olomoucké tvarůžky, sýr ricotta, tavené sýry nízkotučné a obohacené vápníkem, Hermelín figura, Lučina linie, mozzarella light</p>	<p>sýry 45 % tuku v sušině</p> <p>žervé, lučina</p> <p>Hermelín</p> <p>Mozzarella</p>	<p>smetanové tavené sýry, mascarpone, niva, plísňové sýry nad 60 % tuku v sušině</p>
<p>VEJCE</p>	<p>bílky a výrobky z bílků (šmakoun)</p>	<p>celá vejce</p>	
<p>ALTERNATIVY MLÉČNÝCH VÝROBKŮ</p>	<p>nedoslazovaná rostlinná mléka a „jogurty“ (sojová, mandlová, maková)</p>	<p>nedoslazovaná rostlinná mléka a „jogurty“ (rýžová, ovesná)</p> <p>doslazované výrobky</p>	

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	VÝJIMEČNĚ	(TÉMĚŘ) NIKDY
<p>LUŠTĚNINY</p>	<p>všechny druhy luštěnin, konzervované luštěniny ve vlastní šťávě</p> <p>luštěninové pomazánky</p> <p>sojové náhrady masa (Tempeh, Tofu, sojové kostky, granulát)</p> <p>obilninové náhrady masa (př. Robi maso, Fit řízky)</p> <p>luštěninové mouky</p>		
<p>OŘECHY a SEMENA</p>	<p>mandle, lískové a vlašské ořechy, para ořechy, kešu ořechy, piniové ořechy, sezam, mák, slunečnicová semena, dýňová semena, drcená lněná semena, konopná semena</p>	<p>chia semena (bobtnají) kakaové boby</p>	<p>kokos, arašidy solené ořechy ořechy v cukru pražené ořechy ořechy v polevě (čokoládová, jogurtová..) slané ořechy v medu</p>
<p>PEČIVO</p>	<p>chléb žitný, žitno- pšeničný, celozrnný</p> <p>toustový chléb celozrnný</p> <p>dalamánek, grahamové a celozrnné pečivo</p> <p>celozrnné tortilly</p> <p>různé druhy extrudovaného, křupavého pečiva bohatého na vlákninu (Knuspi, knäckebröt)</p> <p>suché topinky</p>	<p>pečivo běžné (výrobky z bílé mouky)</p> <p>toustový chléb světlý, tmavý</p>	<p>croissanty sladké pečivo plněné koblihy, donuty slané krekry kukuřičné plátky rýžové chlebičky s polevou smažené topinky</p>

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	VÝJIMEČNĚ	(TÉMĚŘ) NIKDY
OBILOVINY	<p>neloupaná rýže, rýže parboiled, basmati, jasmínová</p> <p>pseudocereálie a méně známé druhy obilovin (pohanka, amarant, jáhly)</p> <p>krupice z různých druhů obilí (pšeničná, kukuřičná, celozrnný kuskus, bulgur)</p> <p>obilné vločky (ječné, žitné, ovesné, pšeničné)</p> <p>müsli s vysokým obsahem vlákniny</p> <p>neochucené cornflakes s vysokým obsahem vlákniny</p> <p>celozrnná mouka (na pečení, na zahuštění, na halušky, pokrmy z těsta a palačinky)</p> <p>neslazené nebo light instantní kaše</p> <p>celozrnné těstoviny</p> <p>těstoviny „al dente“</p>	<p>bílá rýže</p> <p>rýže arborio (na rizoto)</p> <p>müsli s nízkým obsahem vlákniny</p> <p>polenta</p> <p>neochucené cornflakes s vysokým obsahem vlákniny</p>	<p>rozvařená rýže</p> <p>instantní kaše slazené</p> <p>müsli s nízkým obsahem vlákniny (zapékané např. EMCO, slepované – čokoládové, oříškové, jahodové)</p> <p>rozvařené těstoviny</p>
ZELENINA	<p>všechny druhy zeleniny</p> <p>100 % zeleninové šťávy nebo šťávy připravené z čerstvé zeleniny</p> <p>pickles – kvašená zelenina</p>	<p>meloun</p> <p>kukuřice</p> <p>nakládaná zelenina ve sladkých nálevech</p>	

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	VÝJIMEČNĚ	(TÉMĚŘ) NIKDY
<p>OVOCE</p>	<p>ovoce přednostně čerstvé, popř. mražené</p> <p>drobné ovoce (jahody, borůvky, ostružiny), citrusy (grapefruit, citron, pomeranče, mandarinky), jablka</p> <p>džemy se sníženým obsahem cukru a vysokým podílem ovoce</p> <p>100 % ovocné šťávy nebo šťávy připravené z čerstvého ovoce, zředěné vodou v poměru 1:1</p>	<p>nedoslazované sušené ovoce (nejlépe křížaly, meruňky, kustovnice čínská, brusinky)</p> <p>více sladké druhy ovoce (banány, hrozny, hrušky)</p> <p>vhodné kombinovat s mléčným výrobkem</p>	<p>kandované ovoce</p> <p>sušené ovoce doslazované (ananas, banán, kiwi...)</p> <p>džemy výrazněji doslazované</p> <p>neředěné džusy, džusy s nízkým podílem ovoce (nektary)</p>
<p>NÁPOJE</p>	<p>voda, ovocné, zelené, bylinné čaje, neslazené</p> <p>minerální vody o obsahu rozpuštěných minerálních látek do 500 mg/l, káva</p> <p>obilný nápoj - Caro active</p>	<p>nápoje s náhradními nekalorickými sladidly</p> <p>1 – 2 dl suchého vína nebo 3 dl piva</p> <p>nealkoholické pivo</p> <p>obilné kávové nápoje (Caro, melta)</p>	<p>energetické nápoje</p> <p>slazené nápoje</p> <p>likéry</p> <p>tvrdý alkohol</p>
<p>DOPLŇKY STRAVY</p>	<p>proteinové tyčinky</p> <p>proteinové nápoje (alespoň 80 % bílkovin, pozor na sacharidy)</p> <p>přírodní doplňky stravy na podporu imunity: echinacea, rakytník, sibiřský ženšen</p> <p>přírodní antioxidanty: kalanchoe, Aloe vera</p> <p>matcha tea</p>	<p>chlorella, zelený ječmen, psyllium (bobtnají – nevhodné po bariatrické operaci)</p> <p>vitamíny a minerály (vhodné jednou za ½ roku až rok jako “kúra”, při správně vyváženém jídelníčku, není jejich suplementace potřeba)</p>	

DRUH POTRAVINY	VHODNÉ	VÝJIMEČNĚ	(TÉMĚŘ) NIKDY
<p>BYLINKY</p> <p>a</p> <p>KOŘENÍ</p>	<p>zelené natě (petrželka, libeček, pórek, kopr) a bylinky (dobromysl, majoránka, bazalka)</p> <p>směs sušených bylin a zeleniny</p> <p>sušená zelenina (cibule, křen, česnek, petržel, celer)</p>		<p>komerčně vyráběné kořenící směsi s vysokým podílem soli</p>
<p>SLADKOSTI</p> <p>a</p> <p>DEZERTY</p>	<p>sušenky s podílem celozrnné mouky, ovoce</p> <p>ovocné, nedoslazované tyčinky</p> <p>sorbety, jogurtové a tvarohové zmrzliny</p>	<p>raw tyčinky</p>	<p>plněné oplatky a sušenky</p> <p>mléčná čokoláda, náhražky čokolád</p> <p>bonbóny</p> <p>želé</p>
<p>SLADIDLA</p>		<p>med</p> <p>sirupy (datlový, agávový, javorový, švestkový, rýžový, pšeničný a jiné)</p> <p>stévie</p> <p>umělá sladidla – sukralóza, saccharin (pouze v malém množství)</p>	<p>bílý cukr</p> <p>třtinový cukr</p> <p>hnědý (přírodní) cukr</p>
<p>DOCHUCOVADLA</p>	<p>ocet</p> <p>balzamikový ocet</p> <p>sojová omáčka</p> <p>křen</p> <p>worchester</p> <p>ume ocet</p>	<p>kečup</p> <p>hořčice</p> <p>tatarská omáčka</p> <p>majonéza</p>	<p>majonézové dresinky</p> <p>sladké topingy</p> <p>příchutě do kávy</p>