VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Martina Daňková, Mgr. Aneta Sadílková, Mgr. Aneta Hásková |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 25.9.2019
Edukační materiál

REDUKČNÍ STRAVA

1 Indikace

Strava redukčního charakteru je vhodná pro každého, u kterého došlo nebo dochází k nechtěnému nárůstu hmotnosti. Při správném nastavení je strava plnohodnotná, lehce stravitelná, se správným poměrem živin a jako taková je zcela vhodná pro dlouhodobé, ideálně celoživotní dodržování. Lze shrnout obecné zásady redukčního režimu, nastavení diety je však vždy přísně individuální a odvíjí se od konzultace s nutričním terapeutem, případně lékařem. Zásadní roli hraje současný způsob stravování pacienta, který hodnotíme prostřednictvím jídelníčku zaznamenaného pacientem. Do záznamu zaznamenejte dle skutečnosti vše, co jste za dané období zkonzumovali a nebojte se případné dietní prohřešky konzultovat s vaším nutričním terapeutem.

2 Záznam jídelníčku

Správně sestavený jídelní záznam za dobu 7-14 dnů poskytne nejen informace o složení stravy a časovém rozložení jídel během dne, ale také o velikosti porcí či impulzech vedoucích ke konzumaci některých jídel. Zcela zásadní je zapisovat jídelníček dle daných pravidel, aby co nejvíce odpovídal realitě (*viz tabulka 1*). Kvalitní vstupní data v zapsaném jídelníčku umožní nutričnímu terapeutovi předat vám konkrétní rady „šité na míru".

Tabulka 1 Pravidla pro zápis jídelníčku

Pravidlo	**Důvod**
1. Zapisovat vše okamžitě po konzumaci	Pozdější záznamy vedou k podhodnocování příjmu stravy.
2. Zapisovat čas konzumace jednotlivých jídel	Rozložení jídel během dne hraje důležitou roli.
3. Zapisovat přesnou hmotnost konzumovaných potravin	Při odhadech dochází k velkému podhodnocení porcí, v důsledku čehož mohou být výsledná doporučení neadekvátně přísná.
4. Zapisovat i nápoje	Alkoholické i některé nealkoholické nápoje mohou obsahovat značné množství energie.
5. Zapisovat pocity a nálady při jídle (hlad, chuť, stres, radost, smutek)	Impulzy vedoucí ke konzumaci konkrétních potravin mohou ovlivnit následná nutriční doporučení, případně mohou poukázat na nezbytnost zapojení psychologa do léčebného postupu.
6. Zapisovat i místo konzumace a okolnosti	Příležitostí ke konzumaci méně vhodných potravin a nápojů je mnoho (oslavy, návštěvy, pracovní akce, večerní posezení u televize), rozbor těchto situací s nutričním terapeutem, případně psychologem může být zásadní.

REDUKČNÍ STRAVA

3 Jak určit ideální denní energetický příjem?

Podmínkou dosažení redukce hmotnosti je snížení příjmu energie ze stravy a navýšení výdeje energie vhodnou pohybovou aktivitou. Není žádoucí zvolit příliš přísnou redukční dietu, při které budete mít hlad a budete si odpírat vše, co máte rádi. To zpravidla vede k selhání takové diety a opětovnému nárůstu hmotnosti. Proto je třeba redukční dietu nastavit tak, aby nebyla určena pouze na omezené časové období, ale aby se stala přirozenou součástí života.

Určení ideálního příjmu energie výpočtem podle vzorců nelze doporučit, stejně tak není správnou cestou řídit se konkrétním předpisem redukční diety. Cílem je domluvit se s nutričním terapeutem na konkrétních změnách v jídelníčku, které přirozeně povedou k poklesu denního energetického příjmu. Nejčastěji se jedná o omezení konzumace vysoce energetických potravin a jejich částečná náhrada potravinami s nižším obsahem energie (*viz tabulka 2*).

Z řádně zapsaného jídelníčku lze navíc propočtem v některé z dostupných nutričních databází (např. www.kaloricketabulky.cz) vypočítat vstupní příjem energie i živin a následně stanovit přiměřené snížení energetického příjmu. Jelikož je cílem pozvolná redukce hmotnosti (0,5-1 kg/týden), snížení energetického příjmu nemusí být velké. Zpravidla se v první fázi příjem energie snižuje o 10-15 % (1500-2000 kJ). **Platí, že by doporučený energetický příjem nikdy neměl dosahovat hodnot nižších, než je velikost klidového energetického výdeje daného pacienta, u většiny obézních pacientů tedy ne níže než 6000-7000 kJ.**

Tabulka 2 Srovnání potravin z hlediska energie a obsahu tuku

Méně vhodné potraviny	Energie na 100 g	Tuky	Vhodnější alternativy	Energie na 100 g	Tuky
Trvanlivý salám	1850 kJ/442 kcal	37 g	**Šunka kuřecí/vepřová**	440 kJ/105 kcal	2 g
Paštika játrová	1300 kJ/311 kcal	30 g	**Tuňák ve vlastní šťávě**	471 kJ/113 kcal	< 1 g
Kachna průměr	1600 kJ/384 kcal	37 g	**Kuřecí prsa (bez kůže)**	630 kJ/150 kcal	3 g
Vepřová tlačenka	1050 kJ/251 kcal	20 g	**Tofu**	555 kJ/132 kcal	7 g
Párky průměr	1300 kJ/311 kcal	28 g	**Filé z tresky**	320 kJ/76 kcal	< 1 g
Sekaná domácí	1100 kJ/266 kcal	19 g	**Žervé**	745 kJ/178 kcal	16 g
Tavený sýr	1100 kJ/266 kcal	22 g	**Cottage sýr**	455 kJ/108 kcal	6 g
Pomazánkové máslo	1370 kJ/327 kcal	33 g	**Ricotta**	530 kJ/126 kcal	9 g
Anglická slanina	1553 kJ/371 kcal	35 g	**Zavináč**	749 kJ/179 kcal	12 g
Niva	1600 kJ/382 kcal	34 g	**Mozarella light**	689 kJ/164 kcal	8,5 g
Hermelín	1400 kJ/334 kcal	28 g	**Stříbrňák**	850 kJ/203 kcal	11,5 g
Eidam 45 %	1434 kJ/342 kcal	26 g	**Olomoucké tvarůžky**	524 kJ/125 kcal	< 1 g

REDUKČNÍ STRAVA

4 Nejčastější omyly v redukčním režimu

1. Vynechání příloh u hlavních jídel
2. Zařazování svačin i v případě, že nemáte hlad
3. Vynechání snídaně a příjem většiny energie v druhé části dne (odpoledne a večer)
4. Přílišné podhodnocení energetického příjmu (většinou denní příjem energie 5000 kJ a méně)
5. Snaha zařadit poslední pokrm dne do 17 hodin
6. Cílený výběr „light" výrobků či „DIA" potravin
7. Snaha vyřadit veškeré zdroje sacharidů (pečivo, přílohy, ovoce, mléčné výrobky, některé druhy zeleniny, sladkosti)
8. Strach z konzumace ovoce v odpoledních hodinách, potažmo strach z konzumace ovoce vůbec

5 DESATERO + 1 ZDRAVÉHO HUBNUTÍ V PRAXI

1. Základní pravidlo: Žádné jídlo ani potravina nejsou vyloženě zakázané
2. Neexistuje dělení potravin na zdravé či nezdravé - vždy jde o četnost konzumace, velikost porce, kuchyňskou úpravu atp.
3. <u>Vyvážit hlavní pokrmy:</u>
   - Respektovat zásadu správného rozdělení talíře – k hlavním pokrmům VŽDY zařazujte kvalitní zdroj sacharidů + kvalitní zdroj bílkovin + VŽDY ovoce a/nebo zeleninu
   - Kvalitní zdroj sacharidů v adekvátním množství (chléb, ovesné vločky, obilné kaše, cornflakes, brambory, těstoviny, rýže, luštěniny atp.)
   - Kvalitní bílkovina (maso, vejce, ryby, polotučné mléčné výrobky…) v adekvátním množství, dbát na pestrost ve zdrojích bílkovin, zaměřit se i na rostlinné zdroje – luštěniny, kvalitní obiloviny, brambory
   - Svačiny nejsou vždy nutné!
4. Ovoce a/nebo zelenina <u>ke každému jídlu</u>. Zpočátku postačí i menší porce a postupně četnost i porci navyšujte
5. Nevynechávejte kvalitní přílohy u hlavních jídel. Vynechání komplexních sacharidů u oběda často vede ke konzumaci méně vhodných sacharidů ve formě sladkostí, velkých kávových nápojů nebo sladkostí s větším množstvím cukru a tuku
6. Vybírejte převážně zdroje sacharidů s vyšším obsahem vlákniny *(min. 4 g na 100 g.)*
7. Zařazujte luštěniny min. 1x týdně, ideálně však 3-4 x v menších porcích. Zkuste začít malou porcí např. do polévky, do pomazánek, jako součást rizota, ve formě pyré k bramborové kaši či masům
8. <u>Pokuste se omezit tuk ve stravě:</u>
   - Jemné a trvanlivé pečivo (anglický rohlík, pizza rohlík, listové pečivo slané i sladké, loupáček, makovka, sušenky – i dětské, Bebe atp.)

REDUKČNÍ STRAVA

- Uzeniny – měkké i trvanlivé salámy typu šunkový, Junior, vysočina atp., uzené maso
- Paštiky atp.
- Mléčné výrobky vybírejte přednostně polotučné (ideálně NE odtučněné/plnotučné varianty), jogurty kolem 2-4 %, sýry tvrdé kolem 30 % tuku v sušině, preferovat čerstvé sýry typu žervé, Lučina

9. Pokuste se omezit přidaný cukr ve stravě:
   - Sladkosti atp.
   - Slazené mléčné výrobky (vybírat neslazené jogurty, kefíry, mléko)
   - Omezit slazené nápoje

10. Denně aktivně vyhledávejte jakoukoliv pohybovou aktivitu – zkuste si pořídit krokoměr a zjistit, kolik toho nachodíte – postupně navyšujte!
11. **Nedržte módní diety, za pomoci nutričního terapeuta se naučte správně jíst.**

6 Vhodné potraviny a pokrmy

Maso: libové druhy masa – drůbež bez kůže (kuřecí a krůtí maso), králík. Libové vepřové (kýta, kotlety, plec), libové hovězí (zadní, roštěnky, přední- kližka), telecí, králík, zajíc, srnčí kýta, 1-3x týdně sladkovodní nebo mořské ryby (např. sleď, filé, platýs, treska, hejk, štika, pstruh, lín, tilápie, kapr, makrela, losos, tuňák) z kvalitního zdroje. Kyselé ryby (zavináče, křišťálové ryby), sardinky, rybí očka. Lze zařadit i ryby uzené (makrela).

Uzeniny: drůbeží nebo vepřová šunka s vysokým podílem kosterní svaloviny, šunková pěna z kvalitní šunky, žervé a bílého jogurtu.

Tuky: různé druhy rostlinných olejů, např. olivový, řepkový, slunečnicový, rostlinný tuk (Flora, Rama), olej z vlašských nebo lískových ořechů, olej z hroznových jader, čerstvé máslo. Semena a ořechy a kvalitní (jednodruhové) pomazánky z nich. Avokádo.

Mléko a mléčné výrobky: mléko nízkotučné i polotučné jako nápoj dle individuální snášenlivosti, zakysané nápoje (acidofilní mléko, podmáslí, kefír atd.) nízkotučný nebo polotučný tvaroh, bílé jogurty běžné (s obsahem tuku 2 – 4 %) čerstvé sýry typu Lučina, Žervé, Cottage. sýry tvrdé typu Eidam s obsahem tuku v sušině 30 - 45%. Sýry s vyšším obsahem tuku zařazujte výjimečně nebo pouze v malém množství jako dochucovadlo (např. 10-20 g Nivy do pomazánky z polotučného tvarohu).

Další mléčné produkty – možnosti: pomazánka tvarohová s jakýmkoliv druhem zeleniny (např. s paprikou nebo nadrobno nakrájenými rajčaty), bylinek (pažitka, bazalka, oregano atd.), koření. Tvaroh šlehaný s banány, kompotovanými meruňkami nebo broskvemi, vanilkovým pudingem, ovocnou přesnídávkou, bílý jogurt s marmeládou bez přidaného cukru, medem, s čerstvým ovocem, pomazánka z tvarohu a strouhaného Eidamu, pomazánkového másla a bylinek, Cottage s pažitkou a strouhanou mrkví.

REDUKČNÍ STRAVA

Vejce: vařená, naměkko, „na hniličku". Vejce pro zapékané pokrmy se zeleninou.

Zelenina: libovolná ke každému jídlu, např. mrkev, petržel, celer, špenát, červená řepa, hrášek, květák, brokolice, pastiňák, černý kořen, cuketa, lilek, patison, pórek, chřest, rajčata všech druhů i nedoslazovaný rajský protlak. Různé druhy salátů (hlávkový, ledový salát, salát z čínského zelí, rukola, dubáček, polníček, čekanka, štěrbák (endivie), mrkvový, mrkvový s jablkem, z čerstvé nebo uvařené červené řepy). Saláty ochucujeme citrónovou zálivkou, bílým jogurtem nebo acidofilním mlékem. Dále jakékoliv druhy zeleniny vařené (např. špenát, dušená mrkev samostatně nebo s hráškem atd.). Zeleninu lze zařazovat i sterilovanou (v neslazeném nálevu).

Ovoce: čerstvé druhy (jeden až dva střední kusy nebo jedna až dvě hrsti drobného ovoce denně). Méně vhodné je zpracované ovoce a nevhodné je doslazované ovoce (kandované ovoce, kompoty, slazené přesnídávky, slazené sušené ovoce, marmelády), ovocné džusy a koncentráty. Mezi nízkosacharidové ovoce s nízkým glykemickým indexem patří také avokádo, které obsahuje velmi zdravé tuky.

Ořechy a semínka: ořechy a semínka je možno přes noc namočit, což zlepší jejich chuť a pomůže starším lidem s horším chrupem. Buráky nepatří mezi ořechy (správně patří mezi luštěniny), ale s ohledem na obvyklou úpravu (solené a pražené) jsou méně vhodné. Některá semínka, např. lněná, je nutné pro správné využití v těle nadrtit.

Náhrady masa: seitan, šmakoun, okrajově tofu a sójové maso. Luštěniny a výrobky z nich (např. Hraška). Náhrady masa připravujeme stejným způsobem jako maso.

Nápoje: voda, voda s citrónem, čaj, stolní a minerální vody s nízkým obsahem CO_2, bílá káva a slabé kakao s nízkotučným nebo polotučným mlékem, 100% ovocný džus ředěný vodou, mošty a šťáva z čerstvého ovoce ředěná (minimálně 1:1) vodou, voda s mátou, voda se šťávou z pomeranče, káva dle individuální tolerance.

Polévky: vývar hovězí nebo kuřecí s kořenovou zeleninou, rajčatová, celerová, vločková, špenátová, mrkvová, rybí. Vložky do polévky: pohanka, luštěniny, brambory, vlasové nudle, kapání, nočky, krupice, strouhání, vaječný svítek, vaječná sedlina, vaječná mlhovina, jáhly, kostičky sušené housky. Polévky bez nebo s minimálním zahuštěním (viz Technologická úprava).

Předkrmy a pochutiny: jednohubky ze zeleniny (mrkev či okurka na kolečka) s čerstvým sýrem, menší množství oliv, mini špízky ovoce s čerstvým nebo méně tučným sýrem, s šunkové závitky plněné lučinou s pažitkou, závitky ze sýru eidam plněné lučinou a jemně nakrájenou šunkou, toust s debrecínskou pečení a eidamem, špíz (na krátké špejle napichovat toustový chléb, šunku, ledový salát, tvrdý sýr), falešný humrový salát (vařené filé s bobkovým listem, najemno strouhaný celer, bílý jogurt, citrónová šťáva) atp.

REDUKČNÍ STRAVA

Omáčky: zeleninové bez nebo s minimálním zahuštěním (viz Technologická úprava). Např. rajčatová, svíčková zeleninová, koprová, citrónová atp.

Příkrmy, obiloviny: vařené brambory, bramborová kaše s/bez mléka, všechny druhy rýže, ideálně celozrnná, basmati, dlouhozrnná, celozrnné i běžné těstoviny, bramborový knedlík, bramborová polenta, bramborové šišky, celozrnné pečivo, žitný chléb, chléb typu Šumava, knäckebrot (≠ rýžové chlebíčky), vločky ovesné, ječné, žitné, špaldové, směs vloček; bulgur, quinoa, amarant, jáhly, pohanka, cous cous.

Luštěniny: hrách, fazole, čočka (běžná, černá, červená), cizrna (římský hrách), lupina, v menším množství sója.

Pokrmy s masem: hovězí nebo vepřový plátek v zelenině, v mrkvi, popř. s menším množstvím hrášku, květáku nebo brokolice, rizoto s libovým masem, mrkví, hráškem a sýrem, masové kuličky z mletého libového masa v rajčatové omáčce, špagety s boloňskou omáčkou, kuřecí stehno pečené na bylinkách, kuřecí kapsa s nádivkou, vepřové nebo hovězí protýkané šunkou, vepřová pečeně bratislavská (smetana sladká 10%, mrkev, malé množství hrášku a květáku, vepřové závitky z libového masa plněné šunkovým salámem a mrkví, vepřová nebo hovězí roláda plněná libovým mletým masem, dušený karbanátek z libového masa.

Pokrmy slané bez masa (příklady): rizoto s mrkví, hráškem a sypané sýrem, zapečené těstoviny se šunkou a sýrem, zapečené brambory se zeleninou a šunkou, zapečená brokolice se sýrem a s hořčičnou omáčkou, zapečené brambory se zeleninou, vejcem a mlékem, zeleninový nákyp z povolených druhů zeleniny, vaječná sedlina se šunkou a hráškem. Karbanátky a placky ze zeleniny či brambor.

Moučníky a sladká jídla: zařazujeme omezeně. Kvalitní müsli tyčinky. Ovocné tyčinky (základem datle či sušené ovoce) bez přidaného cukru a s větším podílem vlákniny. Domácí celozrnné sušenky. Domácí ovesné sušenky. **Méně tučné druhy těsta -** piškotové a bílkové těsto. Pudink připravený z polotučného mléka, ovocný rosol, piškotová roláda s džemem, tvarohem nebo s ovocem. Tvarohové knedlíky s ovocem, sypané tvarohem, žemlovka jablková nebo tvarohová, nudle s tvarohem, krupicová nebo rýžová kaše s nastrouhanými jablky nebo banánem a lžičkou kakaa holandského typu, jablkový dort s piškoty (jablečný kompot zahustit pudinkovým práškem, do dortové formy střídavě vrstvit piškoty a jablečnou směs), ovocný pohár (vrstva piškotů, rozmixovaného banánu nebo jiného ovoce s bílým jogurtem a vanilkovým extraktem, plátky banánu, pokapané citrónem). Postupně snižovat množství použitého cukru. Cukr lze eventuálně nahradit přírodním sladidlem Stévií.

7 Méně vhodné potraviny

Uzeniny: každé druhy druhotně zpracovaného masa: měkké salámy (Gothaj atd.), trvanlivé salámy (např. turistický, herkules, čabajka, vysočina atd.), klobása, špekáčky, utopence, slanina, škvarky, paštika, jelita, jitrnice, prejt, sekaná atd.

REDUKČNÍ STRAVA

Maso a ryby: tučné vepřové, šlachovité hovězí, uzené maso, husa, kachna, vnitřnosti (játra, mozeček, ledvinky). Rybí saláty s majonézou a podobné rybí výrobky.

Volné tuky (máslo, sádlo i margaríny) zařazujeme pouze v malém množství**.**

Mléko a mléčné výrobky: smetanové jogurty, kupované slazené jogurty a mléčné dezerty, dětské jogurty a mléčné výrobky, jogurty a výrobky s doplňky typu Kostíci atp. light a odtučněné mléčné výrobky, šlehačka, smetana, sýry nad 45 % tuku v sušině - zrající, smetanové, plísňové atd.

Vejce: majonéza, vejce smažená, Ruská vejce.

Ovoce: ovoce sušené, ovocné šťávy a limonády, výrobky pouze s příchutí ovoce

Ořechy, semínka: pokuste se omezit nebo zcela vyřadit jakékoliv ořechy a semínka v polevách či jinak dochucené (solené, slazené či pražené).

Nápoje: sycené nápoje, slazené nápoje, všechny druhy alkoholu, káva se smetanou či větším množstvím cukru.

Polévky: dršťková, gulášová, polévky s větším množstvím smažené složky, instantní polévky.

Příkrmy a obiloviny: hranolky, krokety, americké brambory, bramborový salát s majonézou, smetanové brambory, houskový knedlík, vídeňský knedlík, karlovarský knedlík, houskový knedlík s práškem do pečiva.

Sladké pochutiny: listové těsto, kynuté, tučné třené, linecké, krémové dorty, čokoláda, čokoládové bonbóny, lívance, koblihy, vdolky, smetanové zmrzlinové krémy, většina sušenek (máslové, plněné, s polevami), müsli a tyčinky s polevami atp.

Slané pochutiny: smažené bramborové i zeleninové chipsy, solené pochoutky, fast food, výrobky z lahůdkářství.

8 Technologická úprava

Vhodná technologická úprava: vaření, úprava v páře, dušení, zapékání ve vodní lázni, pečení bez kůrky (přikryté), rychlé restování, úprava v alobalu, na teflonovém nádobí. Pečení v troubě.

REDUKČNÍ STRAVA

Méně vhodná úprava: smažení, opékání a pečení ve velkém množství tuku, uzení, nakládání masa a ryb. Při přípravě pokrmu se do základu nepoužívá volný tuk, cibule a slanina. Preferují se přírodní druhy pokrmů. Maso opékáme nasucho, podléváme netučným vývarem nebo vodou. Při dušení můžeme přidat cibuli (větší kus), která se po úpravě vyndá. Pro zvýraznění barvy masové šťávy je možné vyvařit menší cibuli i se slupkou. Samotný pokrm se ideálně nezahušťuje. V případě potřeby zahustíme nastrouhanou bramborou nebo jakýmkoliv druhem kořenové zeleniny.

Mějte na paměti, že každé jídlo lze připravit velice zdravě a naopak i původně dietní recepturu lze změnit ve vysokoenergetický pokrm. Zeleninová polévka s velkým množstvím mouky a smetany nebude vrcholem správné výživy. Naopak svíčková, založená na velkém porci kořenové zeleniny a malém množství smetany s domácím bramborovým knedlíkem a libovým masem, může představovat velice vyvážený oběd.

9 Váš modelový jídelníček

1. DEN

SNÍDANĚ

Žitný chléb	Gervais	Rajče
Sacharidová potravina	bílkovinná potravina	ovoce /zelenina

Dopolední svačina – je-li nutná

Meruňky	Neochucený kefír
Ovoce/zelenina	mléčný výrobek

OBĚD

Treska s rajčaty a cibulí. Rýže.

Rýže	Treska tmavá	Rajčata, cibule
Sacharidová potravina	bílkovinná potravina	ovoce /zelenina

Odpolední svačina – je-li nutná

Banán	Tvaroh polotučný
Ovoce/zelenina	mléčný výrobek

VEČEŘE

Brambory zapečené se sýrem, vejcem a brokolicí.

Brambory	Vejce, sýr Eidam 30 %	Brokolice
Sacharidová potravina	bílkovinná potravina	ovoce /zelenina

REDUKČNÍ STRAVA

2. DEN
SNÍDANĚ

Sypané müsli ovocné	Bílý jogurt	Nektarinka
Sacharidová potravina	bílkovinná potravina	ovoce

Dopolední svačina – je-li nutná

Okurka	Cottage sýr
Ovoce/zelenina	mléčný výrobek

OBĚD
Kuře s bramborem, sterilovaná řepa

Vařené brambory	Pečené kuřecí stehno	Sterilovaná řepa
Sacharidová potravina	bílkovinná potravina	zelenina

Odpolední svačina – je-li nutná

Jahody	Acidofilní mléko neochucené
Ovoce/zelenina	mléčný výrobek

VEČEŘE

Celozrnný chléb	Tuňáková pomazánka z tvarohu	Mrkev
Sacharidová potravina	bílkovinná potravina	zelenina

3. DEN
SNÍDANĚ

Chléb Šumava	Vařené vejce 2 ks	Paprika
Sacharidová potravina	bílkovinná potravina	zelenina

Dopolední svačina – je-li nutná

Jahody s tvarohem polotučným	
Ovoce/zelenina	mléčný výrobek

OBĚD
Hovězí pečeně s těstovinami. Salát z cizrny.

Vařené těstoviny	Hovězí pečeně	Salát z cizrny
Sacharidová potravina	bílkovinná potravina	zelenina

Odpolední svačina – je-li nutná

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Martina Daňková, Mgr. Aneta Sadílková, Mgr. Aneta Hásková |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 25.9.2019
Edukační materiál

REDUKČNÍ STRAVA

Rajčatový salát	Sýr Eidam 30 %
Ovoce/zelenina	mléčný výrobek

VEČEŘE
Kuřecí špíz se zeleninou. Šťouchané brambory.

Šťouchané brambory	Kuřecí špíz	Různé druhy barevných paprik, cibule
Sacharidová potravina	bílkovinná potravina	zelenina

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.