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 | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 13. 11. 2019
Edukační materiál

REDUKCE HMOTNOSTI: VHODNÉ BÍLKOVINY A JEJICH POTRAVINOVÉ ZDROJE

1 Vhodné bílkoviny a jejich potravinové zdroje

Skupina potravin	Konkrétní potraviny na českém trhu
• **Vejce celé**	• Čerstvá vejce, Vejce celé sušené
• **Vaječný bílek**	• Čerstvý bílek, sušený vaječný bílek, Šmakoun
• **Maso a uzeniny**	• Drůbeží, krůtí, králičí, telecí • Libové hovězí a vepřové • Šunka s vysokým podílem svaloviny
• **Ryby mořské i sladkovodní (čerstvé i konzervované)**	• Tuňák, sardinky, losos, šproty, treska, treščí játra, pstruh, štika, makrela, • Zavináče, křišťálová ryba
• **Sója a výrobky z ní**	• Tofu, tempeh
• **Přírodní sýry (měkké, polotvrdé, tvrdé)**	• Cottage, Žervé, Olomoucké tvarůžky, Eidam 30% t.v.s., Madeland light, Krolewski light, Syrečky, Ricotta
• **Tvaroh tvrdý (na strouhání) i měkký**	• Nízkotučný, polotučný
• **Semena**	• Dýně, slunečnice, len
• **Mléko, mléčné (MV) a zakysané mléčné výrobky (ZKMV) Nízkotučné (polotučné) varianty MV a ZKMV**	• Mléko (1,5 %), jogurty 3 %, kefír, podmáslí, acidofilní mléko, kyška, sušené mléko nízkotučné
• **Alternativy masa**	• Tofu, tempeh, Šmakoun
• **Luštěniny (upravené do různých konzistencí, dle tolerance)**	• Fazole, čočka, hrách, čočka, sója, cizrna
• **Ořechy a semena (v přirozené formě)**	• Vlašské ořechy, arašídy, mandle, lískové oříšky
• **Ořechy a semena (upravené do různých konzistencí)**	• Sezamová pasta (Tahini), pomazánka z dýňových a jiných semínek
• **Další rostlinné bílkoviny**	• Houby • Kvalitní obiloviny (přednostně z celozrnné mouky), žitný chléb, těstoviny, rýže, pohanka, jáhly
Moje poznámky	

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