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

Informace pro pacienty | IP-ONT-044 | strana 1 z 1 | verze 2
Zpracoval: Mgr. Martina Daňková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 13. 11. 2019
Edukační materiál

REDUKCE HMOTNOSTI: VHODNÉ SACHARIDY A JEJICH POTRAVINOVÉ ZDROJE

1 Vhodné sacharidy a jejich potravinové zdroje

Skupina potravin	Příklady konkrétní potraviny na českém trhu
• **Obiloviny**	• Rýže (basmati, dlouhozrnná, hnědá, rudá, parboiled, jasmínová, arborio atd.) • Těstoviny (běžné, celozrnné, s přídavkem koření atd.) • Couscous(běžný, celozrnný, s přídavkem koření atd.) • Bulgur • Jáhly • Špalda • Rýžové nudle • Polenta (kukuřičná kaše) • Ovesné/žitné/ječné/špaldové vločky • Pseudocerálie (amarant, pohanka, quinoa) • Instantní kaše bez přidaného cukru
• **Pečivo**	• Chléb žitný • Chléb pšenično-žitný, žitno-pšeničný • Chléb a pečivo celozrnné (≠kaiserka) • Knäckebrot (≠ pufrované pečivo)
• **Okopaniny**	• Brambory • Batáty
• **Mléčné výrobky bez PŘIDANÉHO cukru**	• Mléko – polotučné 1,5 % tuku • Jogurty 2-4 % tuku • Další zakysané mléčné výrobky - kefír, acidofilní mléko, kyška, podmáslí, jogurtové nápoje
• **Ovoce a zelenina**	• Jakékoliv druhy • Přednostně kusové ovoce (≠ džus, přesnídávka, ovocný koláč, ovocný jogurt)
• **Luštěniny a výrobky z nich**	• Čočka jedlá/červená/černá • Cizrna • Fazole • Sója - tofu • Hrách • Lupina
Poznámky	

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