

# Odporúčané potraviny a ich množstvo pri dyslipoproteinémii

Potraviny	Odporúčané	V obmedzenom množstve	Nevhodné
<b>Tuky</b>	Olivový olej, avokádový olej, olej z masných rýb.	Rastlinné oleje, slnečnicový, sójový, repkový, tekvicový.	Maslo, masť, oškvarky, palmový a kokosový olej, stužené margaríny.
<b>Ryby</b>	Všetky chudé ryby sladkovodné i morské.	Mastné ryby (makrela, losos, sled', tuniak, ikry).	Rybie vnútornosti, smažené ryby.
<b>Mäso</b>	Biele mäso, hydina bez kože, teľacie, mladé jahňacie.	Chudé hovädzie, šunky.	Kačica, hus, bravčové, prerastené hovädzie, párky, salámy, vnútornosti, údeniny.
<b>Polievky</b>	Zeleninové, bez zápražky, odtučnený vývar.	Strukovinové polievky.	Tučné polievky z mäsa, zaprážané, smotanové.
<b>Mliečne výrobky</b>	Nízkoťučné mlieko a mliečne výrobky s obsahom tuku menej ako 2 %.	Polotučné mlieko, syry do 30 % tuku v sušine.	Plnotučné mlieko, kondenzované mlieko, smotana a smotanové nápoje.
<b>Vajcia</b>	Bielko.	1-3 vajcia za týždeň len na prípravu jedál.	Vaječný žltok a majonézové šaláty.
<b>Ovocie a zelenina</b>	Všetka čerstvá a mrazená zelenina, čerstvé a sušené ovocie.	Zemiaky, banány.	Hranolky, smažené zemiaky, chipsy, smažená zelenina, solené zeleninové konzervy.
<b>Orechy /semená</b>	30 g neslaných, nepražených orechov denne.	Vlašské orechy, lieskové orechy, mandle, pečené gaštany, mak.	Kokosové a búrské orechy.
<b>Strukoviny a cereálne výrobky</b>	Fazuľa, hrach, šošovica, sója, cicer.		
<b>Chlieb a pečivo</b>	Celozrnný tmavý chlieb, bezvaječné cestoviny.	Netučné pečivo.	Zákusky, torty, croissant.
<b>Dezerty a cukrárenské výrobky</b>	Želé, ovocná vodová zmrzlina, ovocné nesladené šaláty.	Koláče a múčniky pripravené z ovsených vločiek.	Zmrzliny, nanuky a nanukové torty, čokoláda, kokosové tyčinky, napolitánky.
<b>Nápoje</b>	Čaj, filtrovaná káva, nízkoenergetické nealkoholické nápoje.	Kakao, ovocné koktaily.	Čokoládové nápoje, alkohol, cukríky.
<b>Rôzne</b>	Koreniny všetkého druhu, jogurtové (nízkoťučné) dresingy.	Dresingy s nízkym obsahom tuku.	Prisoľovanie, smotanové dresingy, majonéza, hot dog, hamburger, langoše.