

Praktické tipy

Tip 1.

Zelenina ke každému jídlu
Má nízký obsah energie, obsahuje vlákninu, vitamíny a minerály.

Tip 2.

Ovoce omezit na 30 dkg denně
Má vyšší obsah jednoduchých cukrů a také kalorií.

Tip 3.

Mléčné výrobky nízkotučné
(sýry do 30 % tuku v sušině, jogurty do 3 %, polotučné nebo nízkotučné mléko)

Tip 4.

Pečivo celozrnné
Má více vlákniny a více zasytí. Vynechte pečivo s obsahem tuku (koláče, buchty).

Tip 5.

Masa libová, bílá

Vhodné je krůtí a kuřecí, alespoň třikrát týdně rybí. Velikost porce by měla být 100–150 gramů. Vynechte uzeniny.

Vejsce – nejvíce 3 ks týdně

Vhodné je v receptech nahradit celá vejce vaječným bílkem (např. místo 3 vajec jedno celé vejce a 2 bílky).

Tip 7.

Přílohy zcela nevynechávat, ale omezit

Upřednostněte vařené brambory, rýži neloupanou a bezvaječné těstoviny v množství nepřesahujícím 200 g na porci ve vařeném stavu.

Tip 9.

Nesmažit

Vhodné je vaření, dušení, vaření v páře, použití mikrovlnné či horkovzdušné trouby, grilování bez tuku.

Tip 8.

Vynechat zjevný tuk
Preferujte rostlinné tuky.

