

Vhodné potraviny ke snížení tuků v krvi:

Nápoje:

- minerální a stolní voda
- čaj
- nepříslazované džusy a ovocné šťávy

Sladkosti:

- celozrnné nízkotučné sušenky
- pudink z nízkotučného mléka

Pečivo:

- z tmavé mouky
- ovesné vločky
- celozrnné pečivo
- rýže
- pohanka

Těstoviny: těstoviny připravované bez vajec

Zelenina: vhodná jako doplněk každého jídla

Vejte: konzumovat pouze bílek

Luštěniny: sójové výrobky, hrách, fazole, čočka

Výrobky z mléka: nízkotučné mléčné výrobky

Ryby: okoun, štika, kapr, pstruh, filé, treska

Výrobky z masa: kuřecí, krutí, telecí, hovězí (libové), králík, zvěřina

(c)

Ordinace všeobecného praktického lékařství s. r. o.

Tepelská 867/3a

353 01 Mariánské Lázně

tel.: 774363844, 354622202

www.ovpl.cz