


ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZABURZENIACH LIPIDOWYCH (HIPERLIPIDEMII)

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY OGRANICZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<p>MIĘSO I PODROBY</p> 	indyk, kurczak, jagnięcina, cielęcina, chude wędliny (z indyka/kurczaka)	wołowina, wieprzowina	przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne tłuste podroby (z glukozą, konserwantami, wzmacniaczami smaku), smażone mięso
<p>RYBY I PODROBY</p> 	dorsz, łosoś, okoń, dorada, makrela, sardynki, pstrąg, sandacz, halibut, krewetki, ostrygi, mule		panierki rybne, smażone ryby
<p>NABIAŁ</p> 	chude mleko krowie/kozie/owcze, jogurt, kefir, maślanka, chudy/półtłusty twaróg, jaja, napoje/mleka roślinne		tłuste sery żółte/pleśniowe, tłuste mleko krowie/kozie/owcze, tłusty twaróg, mascarpone, śmietana, sery topione, słodzone napoje mleczne
<p>WARZYWA I OWOCE</p> 	wszystkie świeże warzywa i owoce oprócz wymienionych w kolumnie "produkty niezalecane"		warzywa kiszone/marynowane (dosalane), owoce słodzone (dżemy, konfitury, etc.)
<p>PRODUKTY ZBOŻOWE</p> 	gruboziarniste kasze, pełnoziarniste pieczywo/makarony, ryż dziki/brązowy/czerwony, płatki owsiane, płatki gryczane, otręby	wafle ryżowe, pieczywo chrupkie	przetworzone produkty z pszenicy, słodzone produkty piekarnicze

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W ZABURZENIACH LIPIDOWYCH (HIPERLIPIDEMII)

PRODUKTY ZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej sojowy etc.), margaryna miękka bogata w sterole i stanole roślinne

ORZECHY I NASIONA



wszystkie orzechy i nasiona bez dodatków, zwłaszcza: pestki dyni, orzechy włoskie, migdały, siemię lniane, chia, nasiona roślin strączkowych

NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe, soki warzywne

PRZYPRAWY I SOSY



suszone i świeże zioła, imbir, kurkuma, cynamon, kardamon, kakao niesłodzone w proszku

INNE PRODUKTY



preparaty z błonnikiem pokarmowym, tofu, tempeh, seitan

PRODUKTY OGRANICZANE

olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron

kawa, czarna herbata, napoje kofeinowe

majonez, musztarda, miód

PRODUKTY NIEZALECANE

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans), tłuszcz palmowy/kokosowy, tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, boczek etc.)

orzechy i nasiona w panierkach/solone/w polewach cukrowych

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, czekolada pitna, wszelkie napoje alkoholowe

sól kuchenna, cukier, gotowe mieszanki przypraw z solą i cukrem w składzie, przyprawy typu "wegeta", ostre przyprawy, gotowe sosy/dressingi, ketchup, sos sojowy, ocet, maggi

gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski (z uwodornionymi/ utwardzonymi tłuszczami), buliony