

## DIÉTNE ODPORÚČANIA NA ZNÍŽENIE HLADINY LDL CHOLESTEROLU A ZLEPŠENIE CELKOVÉHO LIPOPROTEÍNOVÉHO PROFILU†

	PREFEROVANÉ	POUŽÍVAŤ S MIEROU	PRÍLEŽITOSTNE V OBMEDZENOM MNOŽSTVE
OBYLNINY - PEČIVO	CELOZRNÉ	BIELY CHLIEB, RYŽA A CESTOVINY, SUŠIENKY, KUKURIČNÉ LUPIENKY	MÚČNIKY, ZÁKUSKY, KOLÁČE
ZELENINA	SUROVÁ A VARENÁ ZELENINA	ZEMIAKY	ZELENINA PRIPRAVENÁ S MASLOM ALEBO SMOTANOU
STRUKOVINY	ŠOŠOVICA, FAZUĽA, HRACH, CÍCER, SÓJA		
OVOCIE	ČERSTVÉ A MRAZENÉ OVOCIE	SUŠENÉ OVOCIE, ŽELÉ, DŽEM, KANDOVANÉ OVOCIE, SORBET	
SLADKOSTI A SLADIDLÁ	NEKALORICKÉ SLADKOSTI	SACHARÓZA, MED, ČOKOLÁDA, CUKRÍKY	TORTY, ZMRZLINY, FRUKTÓZA, SLADENÉ NÁPOJE
MÄSO A RYBY	CHUDÉ OLEJOVÉ RYBY, HYDINA BEZ KOŽE	CHUDÉ KÚSKY HOVÄDZIEHO, JAHŇACIEHO, BRAVČOVÉHO ALEBO TELACIEHO MÄSA, MORSKÉ PLODY, MÄKKÝŠE	KLOBÄSY, SALÄMY, SLANINA, PÄRKY, JATERNICE, ÜDENINY, VNÜTORNOSTI AJ RYBIE, IKRY, KAČKA, HUS, PAŠTÉTY, MLETÉ MÄSO
MLIEČNE VÝROBKY A VAJCIA	ODSTREDENÉ MLIEKO A JOGURTY	NÍZKOTUČNÉ MLIEKO, NÍZKOTUČNÉ SYRY A INÉ MLIEČNE VÝROBKY, VAJCIA	SYRY, SMOTANA, MLIEKO, JOGURTY
TUKY NA VARENIE A ZÄLIEVKY	OCOT, HORČICA, DRESINGY BEZ TUKU	OLIVOVÝ OLEJ, RASTLINNÉ OLEJE Z NETROPICKÝCH RASTLÍN, "LAHKÉ " MARGARÍNY, ŠALÄTOVÉ DRESINGY, MAJONÉZA, KEČUP	"TVRDÉ" MARGARÍNY (TRANS- MASTNÉ KYSELINY) - RADŠEJ ÜPLNE VYNECHAŤ, PALMOVÝ A KOKOSOVÝ OLEJ, MASLO, MAŠŤ, SLANINA
ORECHY, SEMENÄ		VŠETKY NESOLENÉ OKREM KOKOSU	KOKOSOVÝ ORECH
SPÖSOB VARENIA	GRILOVANIE , VARENIE, DUSENIE (BEZ TUKU)	PEČENIE, PRAŽENIE NA MALOM MNOŽSTVE TUKU	SMAŽENIE - FRITOVANIE