

Šta treba jesti kada su povećani holesterol i trigliceridi?

VRSTA HRANE	DOZVOLJENA HRANA	ZABRANJENA HRANA
mleko i mlečni proizvodi	obrano mleko, jogurt, kiselo mleko, kefir, posni sirevi u malim količinama	punomasno mleko, ovčije mleko, pavlaka, šlag, puter, kajmak, punomasni sirevi
jaja	belance	žumance
hleb, peciva, testenina	crni hleb, raženi, hleb od celog zrna, graham, proja, pirinač	beli hleb, lisnato testo sa puterom i jajima, grickalice, smoki, peciva
meso, riba, plodovi mora	plava i bela riba, ćuretina i piletina, kuvana govedina, teletina i jagnjetina, divljač, dimljena šunka, pršuta, pileći narezak, ćureća prsa	masna svinjetina, govedina, jagnjetina, paštete, iznutrice, kobasice, salame, čvarci, slanina, mesne konzerve
povrće	sve vrste kuvanog povrća, bez masnoće, salate, soja i proizvodi od soje	krompir u svim oblicima
voće	jabuke, kruške, narandže, limun, mandarine, dunje, jagode, maline, kupine, borovnice...	groždje, banane, smokve, urme, kandirano i sušeno voće, orasi, bademi, lešnici
ulje i masti	maslinovo, sojino, kukuruzno, suncokretovo ulje	margarin, svinjska mast, loj
začini	svi začini	majonez, kečap
slatkiši	slatkiši sa veštačkim zasladjivačima, suvi kolači bez masti	šećer, med, marmelada, džem, torte, kolači, puding, sladoled, čokolada
pića	čaj i kafa bez šećera, mineralna voda, prirodni sokovi bez šećera	sva alkoholna pića, sokovi iz tetrapaka, gazirani sokovi, kakao i čokolada

Vaš, 