

Edukačný modelový týždenný jedálniček, pre pacienta so:

- **DLP (dyslipidémia – zvýšené tuky v krvi)**
- **arteriálnou hypertenziou**
- **diabetes mellitus (predpokladám DM2)**
- **bez hyperurikémie**
- **bez obezity**

Tento model je **všeobecný a edukačný**, nie je to individuálny liečebný plán. Je zostavený podľa princípov **DASH, kardioprotektívnej výživy, diabetickej stravy a lipidovej diéty**.

1. ZOZNAM POTRAVIN NA TÝŽDEŇ (ZÁKLADNÝ RÁMEC)

(Výživový poradca vždy najprv definuje potravinový rámec.)

Obilniny a prílohy (nízky GI)

- Ovsené vločky – 500 g
- Celozrnný chlieb – 1 ks
- Celozrnné cestoviny – 500 g
- Bulgur – 500 g
- Ryža natural – 500 g
- Kuskus celozrnný – 500 g
- Quinou – 300 g

Strukoviny (vhodné aj pri DM)

- Cícer – 3× 400 g
- Šošovica – 500 g
- Fazuľa – 2× 400 g

Mäso a ryby (chudé, nízkotučné)

- Kuracie prsia – 1 kg
- Morčacie prsia – 800 g
- Losos – 600 g
- Treska – 600 g
- Tuniak vo vlastnej šťave – 3× 120 g

Mliečne výrobky (nízkotučné, bez pridaného cukru)

- Biely jogurt 1,5 % – 4× 150 g
- Cottage syr – 2× 180 g
- Tvaroh nízkotučný – 2× 250 g

Zelenina (veľký objem, nízky GI)

- Brokolica – 2 ks
- Paradajky – 1 kg
- Paprika – 1 kg
- Uhorka – 3 ks
- Špenát – 300 g
- Cuketa – 3 ks
- Mrkva – 1 kg
- Cibuľa – 1 kg
- Zelené fazuľky – 500 g
- Mix šalát – 2× 150 g

Ovocie (nízky až stredný GI)

- Jablká – 1 kg
- Hrušky – 1 kg
- Bobuľové ovocie – 500 g
- Kiwi – 4 ks

(Banány vynechávam – vyšší GI, menej vhodné pri DM.)

Zdravé tuky

- Olivový olej
- Mandle – 200 g
- Chia – 200 g
- Ľanové semienka – 200 g
- Avokádo – 2 ks

2. PROFESIONÁLNY TÝŽDENNÝ JEDÁLNIČEK S GRAMÁŽAMI A RECEPTAMI

(Porcie sú pre dospelého človeka bez obezity.)

DEŇ 1

Raňajky – Ovsená kaša s jablkom (nízky GI)

- Ovsené vločky 50 g
- Jablko 100 g
- Ľanové semienka 10 g
- Mlieko 1,5 % alebo voda 150 ml

Obed – Losos, brokolica, zemiaky

- Losos 150 g
- Zemiaky 150 g
- Brokolica 200 g
- Olivový olej 5 g

(Zemiaky sú v menšej porcii – kvôli DM.)

Večera – Cícerový šalát

- Cícer 100 g
- Paradajka 100 g
- Uhorka 80 g
- Olivový olej 5 g

DEŇ 2

Raňajky – Jogurt s bobuľovým ovocím

- Jogurt 150 g
- Lesné ovocie 80 g
- Chia 10 g

Obed – Kuracie prsia s bulgurom

- Kuracie prsia 150 g
- Bulgur 60 g (suchý)

- Zelenina 150 g

Večera – Tofu so zeleninou

- Tofu 120 g
- Cuketa 100 g
- Paprika 100 g

DEŇ 3

Raňajky – Avokádový toast

- Celozrnný chlieb 50 g
- Avokádo 50 g
- Paradajka 80 g

Obed – Šošovicový prívarok

- Šošovica 180 g
- Vajíčko 1 ks

(Strukoviny sú výborné pri DM – nízky GI.)

Večera – Tuniakový šalát

- Tuniak 100 g
- Zelenina 150 g

DEŇ 4

Raňajky – Ovsené vločky s kiwi

- Ovsené vločky 50 g
- Kiwi 80 g
- Mandle 10 g

Obed – Morčacie prsia s ryžou natural

- Morčacie prsia 150 g
- Ryža natural 60 g (suchá)
- Zelenina 150 g

Večera – Zeleninová polievka

- Mrkva 80 g
- Cibuľa 40 g
- Zeler 40 g
- Celozrnné pečivo 40 g

DEŇ 5

Raňajky – Cottage syr s paprikou

- Cottage 150 g
- Paprika 100 g

Obed – Treska s batatmi

- Treska 150 g
- Bataty 150 g
- Zelené fazuľky 150 g

Večera – Celozrnné cestoviny s paradajkami

- Cestoviny 60 g
- Paradajková omáčka 150 g

DEŇ 6

Raňajky – Smoothie (bez banánu)

- Bobuľové ovocie 100 g
- Špenát 50 g
- Ovsené vločky 30 g
- Voda 200 ml

Obed – Zeleninové rizoto

- Ryža 60 g
- Zelenina 200 g
- Olivový olej 5 g

Večera – Grécky šalát (light)

- Paradajka 100 g
- Uhorka 100 g
- Paprika 80 g

- Feta light 30 g
- Olivový olej 5 g

☐ **DEŇ 7**

Raňajky – Vajíčka s chlebom

- Vajíčka 2 ks
- Celozrnný chlieb 40 g

Obed – Kuracie stehno bez kože

- Kuracie stehno 150 g
- Kuskus celozrnný 60 g
- Zelenina 150 g

Večera – Tvaroh s ovocím

- Tvaroh 150 g
- Ovocie (bobuľové) 80 g

3. EDUKAČNÁ ŠPECIFIKÁCIA MODELOVÉHO JEDÁLNIČKA

Tento model rešpektuje potreby pacienta s **dyslipidémiou, hypertenziou a diabetom**:

1. Pri DLP

- nízky obsah nasýtených tukov
- vysoký obsah vlákniny
- ryby 2–3× týždenne
- olivový olej ako hlavný tuk

2. Pri hypertenzii (DASH)

- nízky príjem soli
- vysoký príjem draslíka (zelenina, ovocie)
- minimum údenín a polotovarov

3. Pri diabete

- nízky glykemický index
- menšie porcie sacharidov
- žiadne sladkosti, džúsy, biele pečivo
- ovocie s nízkym GI (bobuľové, jablko, hruška)

4. Bez hyperurikémie

- žiadne vnútornosti
- žiadne sardinky, ančovičky
- primerané množstvo strukovín

5. Pre pacienta bez obezity

- primerané porcie
- rovnomerné rozloženie energie počas dňa