

Edukačný modelový týždenný jedálniček, pre pacienta so:

- **DLP (dyslipidémia – zvýšené tuky v krvi)**
- **arteriálnou hypertenziou**
- **bez diabetu**
- **bez hyperurikémie**
- **bez obezity**

Tento model je **edukačný**, nie je to individuálny liečebný plán.

Je zostavený podľa princípov **DASH, kardioprotektívnej výživy a lipidovej diéty**.

1. ZOZNAM INGREDIENCIÍ NA CELÝ TÝŽDEŇ

(Výživový poradca vždy najprv definuje potravinový rámec.)

Obilniny a prílohy

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

Strukoviny

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

Mäso a ryby

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

Mliečne výrobky (nízkotučné)

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

Zelenina

- 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

- Banány – 1 kg
- Jablká – 1 kg
- Hrušky – 1 kg
- Lesné ovocie – 500 g

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

DEŇ 1 (DLP + HTN)

Raňajky – Ovsená kaša s jablkom

- Ovsené vločky 60 g
 - Jablko 120 g
 - Ľanové semienka 10 g
 - Mlieko 1,5 % alebo voda 150 ml
- Postup:** Vločky povariť, pridať jablko a ľan.

Obed – Losos, brokolica, zemiaky

- Losos 150 g
 - Zemiaky 200 g
 - Brokolica 150 g
 - Olivový olej 5 g
- Postup:** Lososa upiecť 12 min na 180 °C, zeleninu uvariť v pare.

Večera – Cícerový šalát

- Cícer 120 g
 - Paradajka 100 g
 - Uhorka 80 g
 - Olivový olej 5 g
 - Citrón
- Postup:** Premiešať, dochutiť citrónom.

DEŇ 2

Raňajky – Jogurt s ovocím

- Jogurt 150 g
- Lesné ovocie 100 g
- Chia 10 g

Obed – Kuracie prsia s bulgurom

- Kuracie prsia 150 g
- Bulgur 70 g

- Zelenina 150 g

Večera – Tofu so zeleninou

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

DEŇ 3

Raňajky – Avokádový toast

- Celozrnný chlieb 60 g
- Avokádo 50 g
- Paradajka 80 g

Obed – Šošovicový prívarok

- Šošovica 200 g
- Vajíčko 1 ks

Večera – Tuniakový šalát

- Tuniak 100 g
- Zelenina 150 g

DEŇ 4

Raňajky – Ovsené vločky s banánom

- Ovsené vločky 60 g
- Banán 100 g
- Mandle 15 g

Obed – Morčacie prsia s ryžou natural

- Morčacie prsia 150 g
- Ryža natural 70 g
- 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 200 g
- Zelené fazuľky 150 g

Večera – Celozrnné cestoviny s paradajkami

- Cestoviny 70 g
- Paradajková omáčka 150 g

DEŇ 6

Raňajky – Smoothie

- Banán 80 g
- Špenát 50 g
- Ovsené vločky 40 g
- Voda 200 ml

Obed – Zeleninové rizoto

- Ryža 70 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 50 g

Obed – Kuracie stehno bez kože

- Kuracie stehno 150 g
- Kuskus 70 g
- Zelenina 150 g

Večera – Tvaroh s ovocím

- Tvaroh 150 g
- Ovocie 100 g

3. EDUKAČNÁ ŠPECIFIKÁCIA MODELOVÉHO JEDÁLNIČKA

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

1. Zníženie LDL cholesterolu

- vysoký obsah vlákniny (ovsené vločky, strukoviny)
- nízky obsah nasýtených tukov
- ryby 2–3× týždenne (omega-3)
- olivový olej ako hlavný tuk

2. Podpora kontroly krvného tlaku (DASH)

- vysoký príjem draslíka (banán, špenát, strukoviny)
- nízky príjem sodíka (bez dosoľovania, bez údenín)
- veľa zeleniny a ovocia

3. Stabilná energia bez výkyvov

- komplexné sacharidy
- žiadne sladkosti
- žiadne rýchle cukry

4. Bez rizika pre hyperurikémiu

- minimum strukovín na porciu
- žiadne vnútornosti
- žiadne sardinky, ančovičky, údeniny

5. Pre pacienta bez obezity

- primerané porcie
- žiadne kalorické extrémny