

Edukačný a redukčný modelový týždenný jedálniček, pre pacienta so:

- **DLP (dyslipidémia – zvýšené tuky v krvi)**
- **arteriálnou hypertenziou**
- **diabetes mellitus 2. typu**
- **hyperurikémiou (zvýšená kyselina močová)**
- **obezitou**

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

Je zostavený podľa princípov **DASH, diabetickej diéty, nízkopurinovej diéty a redukčného energetického príjmu.**

ZÁKLADNÉ NASTAVENIE – REDUKČNÝ RÁMEC

Denný energetický príjem (modelový): 1500–1600 kcal/deň

Vhodné pre väčšinu dospelých s obezitou (bez individuálneho výpočtu).

Makro rozloženie (orientačné):

- **Sacharidy:** 40–45 % (nízky GI)
- **Bielkoviny:** 25–30 %
- **Tuky:** 25–30 % (najmä nenasýtené)

Špeciálne obmedzenia:

- **Hyperurikémia:** žiadne vnútornosti, sardinky, ančovičky, červené mäso len minimálne
- **Diabetes:** nízky GI, menšie porcie sacharidov
- **Hypertenzia:** minimum soli, žiadne údeniny
- **DLP:** minimum nasýtených tukov, veľa vlákniny

1. ZOZNAM POTRAVÍN NA TÝŽDEŇ (RÁMEC)

Obilniny (nízky GI)

- Ovsené vločky
- Celozrnný chlieb
- Celozrnné cestoviny
- Bulgur
- Ryža natural
- Quinou

Zelenina (veľký objem, nízky GI)

- Brokolica, cuketa, paprika, paradajky, uhorka, špenát, šalát, mrkva, cibuľa

Ovocie (nízky GI)

- Jablká, hrušky, bobuľové ovocie, kiwi

Bielkoviny

- Kuracie prsia
- Morčacie prsia
- Treska
- Losos (primerane – kvôli purínom OK)
- Tofu
- Vajcia (max. 1 denne)

Mliečne výrobky

- Biely jogurt 1,5 %
- Cottage syr
- Tvaroh nízkotučný

Tuky

- Olivový olej
- Mandle (malé množstvo)
- Lanové a chia semenka

2. PROFESIONÁLNY TÝŽDENNÝ JEDÁLNIČEK (S KALÓRIAMI)

(Porcie sú pre redukciu hmotnosti.)

DEŇ 1 – cca 1550 kcal

Raňajky – Ovsená kaša s jablkom (350 kcal)

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

Obed – Losos, brokolica, zemiaky (520 kcal)

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

Večera – Cícerový šalát (380 kcal)

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

Malá desiata – Hruška (120 kcal)

DEŇ 2 – cca 1500 kcal

Raňajky – Jogurt s bobuľovým ovocím (300 kcal)

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

Obed – Kuracie prsia s bulgurom (520 kcal)

- Kuracie prsia 150 g
- Bulgur 60 g
- Zelenina 150 g

Večera – Tofu so zeleninou (380 kcal)

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

Desiata – Jablko (100 kcal)

DEŇ 3 – cca 1520 kcal

Raňajky – Avokádový toast (330 kcal)

- Celozrnný chlieb 40 g
- Avokádo 50 g
- Paradajka 80 g

Obed – Šošovicový prívarok (480 kcal)

- Šošovica 150 g
- Vajíčko 1 ks

Večera – Tuniakový šalát (380 kcal)

- Tuniak 100 g
- Zelenina 150 g

Desiata – Kiwi (100 kcal)

DEŇ 4 – cca 1500 kcal

Raňajky – Ovsené vločky s kiwi (320 kcal)

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

Obed – Morčacie prsia s ryžou natural (500 kcal)

- Morčacie prsia 150 g
- Ryža natural 60 g
- Zelenina 150 g

Večera – Zeleninová polievka (330 kcal)

- Mrkva 80 g

- Cibuľa 40 g
- Zeler 40 g
- Celozrnné pečivo 40 g

Desiata – Hruška (100 kcal)

DEŇ 5 – cca 1550 kcal

Raňajky – Cottage syr s paprikou (300 kcal)

- Cottage 150 g
- Paprika 100 g

Obed – Treska s batatmi (520 kcal)

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

Večera – Celozrnné cestoviny s paradajkami (380 kcal)

- Cestoviny 60 g
- Paradajková omáčka 150 g

Desiata – Jablko (100 kcal)

DEŇ 6 – cca 1500 kcal

Raňajky – Smoothie (bez banánu) (280 kcal)

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

Obed – Zeleninové rizoto (500 kcal)

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

Večera – Grécky šalát light (380 kcal)

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

- Feta light 30 g
- Olivový olej 5 g

Desiata – Hruška (100 kcal)

DEŇ 7 – cca 1520 kcal

Raňajky – Vajíčka s chlebom (300 kcal)

- Vajíčka 2 ks
- Celozrnný chlieb 40 g

Obed – Kuracie stehno bez kože (520 kcal)

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

Večera – Tvaroh s ovocím (380 kcal)

- Tvaroh 150 g
- Bobuľové ovocie 80 g

Desiata – Kiwi (100 kcal)

3. EDUKAČNÁ ŠPECIFIKÁCIA MODELOVÉHO JEDÁLNIČKA

1. Pri obezite – redukcia energie

- 1500–1600 kcal/deň
- vysoký objem zeleniny → sýtosť
- nízky GI → stabilná glykémia

2. Pri diabete 2. typu

- nízky glykemický index
- menšie porcie sacharidov
- žiadne sladkosti, džúsy

3. Pri hypertenzii (DASH)

- minimum soli
- veľa draslíka (zelenina, ovocie)
- žiadne údeniny

4. Pri DLP

- minimum nasýtených tukov
- veľa vlákniny
- ryby 2–3× týždenne

5. Pri hyperurikémii

- žiadne vnútornosti
- žiadne sardinky, ančovičky
- strukoviny len primerane