

# 3. Etapa: Povolený jídelníček

## DIETALEGRE®

### POVOLENÉ V 3. ETAPĚ

#### ZELENINA

Artyčok  
Baklažán (lilek)  
Brokolice  
Celer  
Cibule  
Cuketa  
Čekanka  
Česnek  
Fazolky zelené  
Fenykl  
Houby (Žampiony, shiitake, hlíva  
ustříčná, sušené hříby atd.)  
Chřest  
Kedlubna (max. 1ks denně)  
Květák  
Kapusta

Lilek (baklažán)  
Paprika (max. 1ks denně)  
Okurka  
Olivy (max. 5ks do salátu)  
Polníček  
Pórek  
Rajčata  
Rukola  
Ředkev bílá  
Ředkvička klasická  
Řeřicha  
Salát hlávkový, řapíkatý a další  
druhy zelených salátů  
Sojové a další výhonky (obilné  
klíčky, naklíčené mango, čočka, vojtěška  
– „trikolora“ atp)

Špenát  
Tykev  
Zelí hlávkové, čínské (kysané jen  
pokud je nedoslazované)

#### OSTATNÍ

Sůl (hodně),  
Koření,  
Žvýkačky bez cukru

#### NÁPOJE

Voda (neslazená, neperlivá či jemně  
perlivá s vysokým obsahem minerálů)  
Káva, špaldové kafe, jiné náhražky kávy  
Coca-Cola light/zero  
Čaj zelený, černý

#### PRAVÁ JÍDLA

Amur (100 g)  
Candát (150 g)  
Cejn (100 g)  
Halibut (150 g)  
Jehněčí či skopová kýta (100 g)  
Kapr  
Kuřecí játra (100 g)  
Kuřecí, krutí nebo králíčí maso  
bez kůže (150 g)  
Lín (100 g)  
Lososový steak (100 g)

Mořský ďas (150 g)  
Mořský vlk (150 g)  
Okoun (100 g)  
Olomoucké tvarůžky (150 g)  
Pangas (150 g)  
Platýs (150 g)  
Pražma (150 g)  
Pstruh (150 g)  
Sojové maso (150 g)  
Štika (150 g)

Sushi (100 g)  
Šunka libová či dietní („low fat“)  
(100 g)  
Tofu (přírodní, s řasou,  
uzené,...) (150 g)  
Tolstolobik (100 g)  
Treska (100 g)  
Tuňákový steak (100 g)  
Úhoř (100 g)  
Vejce (1ks natvrdo nebo na hniličku)  
Žralok (150 g)

#### PŘÍLOHA k pravému jídlu

Brambory (2ks k jednomu  
pravému jídlu)  
Chléb (tmavý, 2 krajíčky)  
Kroupy (1 kopeček)  
Luštěniny (1 kopeček)  
Rýže (1 kopeček)

#### S MÍROU

Alkoholické nápoje (omezeně: 2dcl  
bílého či červeného vína 2x týdně)  
Citronová šťáva (na dochucení  
salátu, vody)  
Kedlubna (max. 1ks denně)  
Hrách čerstvý (1 lžice do salátu)  
Jogurt (1ks denně nízkotučného jogurtu  
NEBO 1ks ovoce, ne obojí!)  
Kuskus (dětská porce místo  
pravého jídla)  
Paprika (max. 1ks denně)

Mléko (pouze k zbarvení kávy)  
Ocet (lžice na dochucení)  
Olivový olej (1 lžice na salát nebo na  
jemné vymazání pánve při vaření)  
Olivy (max. 5ks do salátu)  
Ovoce (1ks denně max na svačinu,  
málo sladké, např. jablíčko, mandarinka,  
½ grapefruitu, malý banán atd.)  
Ovocný džus (250mL denně)  
Semínka (dýňová, slunečnicová,  
max. 1 kávová lžička)  
Vejce (2 ks denně, pouze bílky)

# 3. Etapa: Povolený jídelníček

## DIETALEGRE®

### NEPOVOLENÉ V 3. ETAPĚ

#### RŮZNÉ

Alkoholické nápoje (růžové víno, pivo, tvrdý alkohol)

Acidofilní mléko

Brambory

Červená čočka

Kefír

Kukuřice

Kedlubny

Med

Mléčné výrobky (jakékoliv, včetně sýrů, tvarohu atd.)

Mrkev

Ořechy

Ovoce (mimo 1ks na svačinu)

Pečivo (jakékoliv, s výjimkou hyperproteinového)

Rýže

#### MASO

*Nic uzeného*

*Nic konzervovaného*

Hovězí

Kachna

Makrela

Mořské plody

Vepřové

Dietalegre