

2. Etapa: Povolený jídelníček

DIETALEGRE®

POVOLENÉ V 2. 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

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 králičí 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)

S MÍROU

Alkoholické nápoje (velmi omezeně:
2dcl bílého či červeného vína 1x týdně)
Citronová šťáva (na dochucení
salátu, vody)
Čočka (pouze 150g a místo celého
pravého jídla NEBO malou porci jako
přílohu k pravému jídlu)
Kedlubna (max. 1ks denně)
Kuskus (dětská porce místo
pravého jídla)

Hrách čerstvý (1 lžíce do salátu)
Jogurt (1ks denně nízkotučného
jogurtu NEBO 1ks ovoce, ne
obojí!)

Paprika (max. 1ks denně)
Mléko (pouze k zbarvení kávy)
Ocet (lžíce na dochucení)
Olivový olej (1 lžíce 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)
Semínka (dýňová, slunečnicová,
max. 1 kávová lžička)
Vejce (2 ks denně, pouze bílky)

2. Etapa: Povolený jídelníček

DIETALEGRE®

NEPOVOLENÉ V 2. ETAPĚ

RŮZNÉ

Alkoholické nápoje (růžové víno, pivo, tvrdý alkohol)

Acidofilní mléko

Brambory

Čaj ovocný

Červená čočka

Kefír

Kukuřice

Kedlubny

Med

Mléčné výrobky (jakékoliv, včetně sýrů, tvarohu atd)

Mrkev

Ořechy

Ovoce (mimo 1ks na svačinu)

Ovocné džusy

Pečivo (jakékoliv, s výjimkou hyperproteinového)

Přílohy (rýže, brambory, těstoviny a spol.)

Rýže

Řepa červená

Sladkosti

Zelenina či houby v konzervě

MASO

Nic uzeného

Nic konzervovaného

Hovězí

Kachna

Makrela

Mořské plody

Vepřové

Dietalegre