

## Dietní doporučení ke snížení hladiny LDL-cholesterolu a zlepšení celkového lipidového profilu

	Preferované	Používat s mírou	Příležitostně v omezeném množství
<b>Obilniny–pečivo</b>	celozrnné	bílý chléb, rýže a těstoviny, sušenky, kukuřičné lupínky	moučníky, zákusky, koláče
<b>Zelenina</b>	syrová a vařená zelenina	brambory	zelenina připravená s máslem nebo smetanou
<b>Luštěniny</b>	čočka, fazole, hrách, cizrna, sója		
<b>Ovoce</b>	čerstvé a mražené ovoce	sušené ovoce, želé, džem, kandované ovoce, sorbet	
<b>Sladkosti a sladidla</b>	nekalorické sladkosti	sacharóza, med, čokoláda, bonbony	dorty, zmrzlina, fruktóza, sladké nápoje
<b>Maso a ryby</b>	netučné ryby, drůbeží maso bez kůže	libové kousky hovězího, jehněčího, vepřového nebo telecího masa, mořské plody, měkkýši	klobásy, salámy, slanina, párky, jitrnice, uzeniny, vnitřnosti i rybí, jikry, kachní a husí maso, paštiky, mleté maso
<b>Mléčné výrobky a vejce</b>	odstředěné mléko a jogurty	nízkotučné mléko, nízkotučné sýry a jiné mléčné výrobky, vejce	sýry, smetana, mléko, jogurty
<b>Tuky na vaření a zálivky</b>	ocet, hořčice, dresinky bez tuku	olivový olej, rostlinné oleje z netropických rostlin, „lehké“ margariny, salátové dresinky, majonéza, kečup	„tvrdé“ margariny (transmastné kyseliny) – raději zcela vynechat, palmový a kokosový olej, máslo, sádlo, slanina
<b>Ořechy</b>	semínka		všechny nesolené s výjimkou kokosu
<b>Způsob úpravy</b>	grilování, vaření, dušení (bez tuku)	pečení, pražení na malém množství tuku	smažení, fritování