

Diéta pri zvýšenej hladine cholesterolu v krvi.

Potraviny	Vhodné	Nevhodné
Mäso, údeniny, ryby	<ul style="list-style-type: none"> ryby chudé bravčové mäso hovädzie, teľacie divina kuracie bez kože obmedzene šunka losos, makrela, sardinky 	<ul style="list-style-type: none"> vnútornosti kaviár údené mäso tučné mäso, hus, kačica baran salámy, paštéty, klobásy vyprážené mäso, ryby
Tuky	<ul style="list-style-type: none"> olivový, ľanový, slnečnicový olej zvlášť vhodné sú margaríny s obsahom rastlinných tukov (Flora, Rama, Perla, Alfa) 	<ul style="list-style-type: none"> všetky stužené tuky margaríny s vyšším obsahom trans-mastných kyselín ako 0,5 g kokosový olej majonéza bravčová masť a maslo iba v obmedzenom množstve
Mliečne výrobky	<ul style="list-style-type: none"> netučné syry (do 30 % tuku) nízkotučné jogurty tvaryh acidofilné mlieko 	<ul style="list-style-type: none"> smotana tučné syry smotanové jogurty krémy zmrzlina
Vajcia	<ul style="list-style-type: none"> v obmedzenom množstve, nie samostatne (len do prívarkov, na zahustenie) 	<ul style="list-style-type: none"> vaječné šaláty pražienice, omelety
Polievky	<ul style="list-style-type: none"> zeleninové strukovinové netučné mäsové vývary s ryžou, cestovínami, zeleninou 	<ul style="list-style-type: none"> tučné vývary zabíjačkové s vnútornosťami
Ovocie a zelenina	<ul style="list-style-type: none"> ideálne 5 až 7× denne porcia ovocia, zeleniny cesnak, cibuľa paradajky, špenát zeler, brokolica, strukoviny 	<ul style="list-style-type: none"> figy datle hrozienka sušené a kondenzované ovocie
Orechy	<ul style="list-style-type: none"> vlašské orechy lieskovce mandle slnečnicové, tekvicové semenka 	<ul style="list-style-type: none"> kokosové orechy búrske oriešky Pistácie Kešu orechy
Dezerty, zákusky, pečivo	<ul style="list-style-type: none"> uprednostnite celozrnné výrobky, ktoré obsahujú vlákninu 	<ul style="list-style-type: none"> sušienky, oblátky čokoláda s nižším obsahom kakaa torty s krémovými náplňami chipsy, kreky, šlahačka
Nápoje	<ul style="list-style-type: none"> minerálne vody ovocné džúsy bez cukru zelený a čierny čaj čierna káva (obmedzene) 	<ul style="list-style-type: none"> prisladzované nápoje alkoholické nápoje vo väčšom množstve