

# BEZZVYŠKOVÁ STRAVA

**Výber potravín je orientovaný tak, aby sa obmedzovali zdroje z nestráviteľnými zložkami, predovšetkým celulóza, šupky a jadierka zo surového ovocia.**

## VHODNÉ JEDLÁ

**Polievky:** vývar z chudého hovädzieho mäsa, hydiny, lisované zemiakové a mrkvové. Zahusťujeme zátrepkou.

**Závarky:** cestoviny, sušená žemľa, krupicové halušky, ryža.

**Mäsa:** hydinové, chudé bravčové a hovädzie, teľacie, králik, ryby. Odporúčame pripravovať na prírodný spôsob, vhodné je aj dusenie, pri ktorom mäso najprv opečieme na sucho.

**Zelenina:** výber zeleniny je prísny. Môžeme použiť mladú pasírovanú zeleninu, mrkvovú šťavu, strúhanú. Lisovanú a varenú mrkvu. Dusený pasírovaný špenát, nadrobno posekaný hlávkový šalát okyslený citrónovou šťavou. Do vývarov menšie množstvo zeleru a petržlenu.

**Ovocie:** zrelé strúhané jablká bez šupky či zrelé banány.

**Prílohy:** zemiaky, ryža, cestoviny, krupicové halušky, suchárová knedľa.

**Bezmäsité jedlá:** cestoviny (s tvarohom, strúhaným syrom, strúhankou) nákypy, žemľovku s tvarohom. Vylúčime: mlieko ako samostatný nápoj.

## NEVHODNÉ JEDLÁ

**Mäsa:** masťné, pacované, vyprážené, slanina, pikantné konzervy, údeniny (okrem šunky, diétnych párkov, jemnej salámy, hydinovej salámy).

**Zelenina:** všetka surová zelenina v hrubej úprave, kapusta, kel, uhorky, huby, všetky strukoviny. Ovocie: tvrdé surové ovocie, ovocie s tvrdými šupkami a zrnčkami.

**Múčniky:** Vyprážené masťné múčniky, čerstvé pečivo a chlieb, celozrnné pečivo a chlieb.

**Nápoje:** alkoholické nápoje, zrnková káva, sýtené minerálne vody.

**Koreniny:** všetky druhý ostrého korenia.