

**DIJETA KOD MASNE JETRE (STEATOZE)**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **NAMIRNICE** | **PREPORUČUJE SE** | **NE PREPORUČUJE SE** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **JUHE** | Juhe od nemasnog mesa, povrća i ribe s | Masne juhe, juhe od kupusa, juhe od |  |
| ukuhanom sitnom tjesteninom, rižom ili | suhog mesa i industrijske gotove juhe |  |
|  | krupicom – juhe pripremati bez zaprške |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Nemasno mlado meso pirjano u vlastitom | Pržena i pohana mesa, dimljena mesa, |  |
| **MESO** | soku, kuhano ili pečeno u foliji ili vrečici za | salame i trajne kobasice, paštete, mesne |  |
| pečenje (teletina, junetina, kunić, bijelo | konzerve, masno svinjsko i juneće |  |
|  |  |
|  | meso peradi bez kožice) | meso |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **RIBA** | Bijela riba kuhana ili pečena u foliji ili | Masne ribe (skuša, tuna, srdela, šaran, |  |
| vrećici za pečenje (brancin, oslić, škarpina i | som), riblje konzerve, lignje, dagnje, |  |
|  | sl.) | rakovi |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **JAJA** | Tvrdo kuhana jaja | Pržena i pečena jaja |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **MLIJEKO I** | Obrano mlijeko 1% m.m., posni svježi sir, | Punomasno mlijeko, zreli, dimljeni i |  |
| **MLIJEČNI** | jogurt light, sirutka, probiotik i ostali | masni sirevi, kiselo vrhnje |  |
| **PROIZVODI** | fermentirani mliječni proizvodi |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **KRUH I** | Bijeli i crni kruh, dvopek, toast, sve vrste | Svježi vrući kruh i peciva, dizana |  |
| tjestenine, valjušci, pšenična i kukuruzna | tijesta i kroketi |  |
| **ŽITARICE** |  |
| krupica, riža |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Krumpir (kuhani, pire, valjušci), špinat, | Paprika, kupus, hren, poriluk, kiseli |  |
| **POVRĆE I** | blitva, tikvice, korabica, cvjetača, brokula, | kupus, krastavci, kelj, konzervirano |  |
| mrkva, svježa rajčica, pasirani grah, grašak i | povrće, prženi i pečeni krumpir |  |
| **SALATE** | mahune, |  |  |
|  | mlada salata sa limunovim sokom (cikla, |  |  |
|  | zelena salata, matovilac, maslačak i radič) |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **VOĆE** | Zrelo i oljušteno svježe voće (jabuke, | Neoguljeno, nedozrelo voće, grožđe, |  |
| banane, breskve, naranče), kompoti, kašice, | ogrozd, ribiz, šljive, dunje, orasi, |  |
|  | marmelada, džem, voćni frape | lješnjaci, bademi, konzervirano voće |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **MASNOĆE** | Maslinovo ulje, bućino ulje | Svinjska i i druge životinjske masti, |  |
|  | majoneza i maslac |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **SLASTICE** | Biskvit, puding, krupica i riža na mlijeku, | Kolači s puno nadjeva, pržena i dizana |  |
| keksi bez maslaca, voćni kolači, med od | tijesta, torte s kremama, orasima i |  |
|  | kestena | bademima |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **PIĆA** | Blagi biljni čajevi (kamilica, matičnjak, | Crni čajevi, crna kava, pivo, vino, |  |
| metvica, sikavica), šipak, negazirana pića, | žestoka alkoholna pića, gazirani sokovi |  |
|  | voćni sokovi od svježeg voća |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **ZAČINI** | Limunov sok, sol umjereno, peršin, | Crveni luk, senf, hren, alkoholni ocat, |  |
| ružmarin | začinska paprika |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



***Primjer tjednog jelovnika:***



**DIJETA KOD MASNE JETRE (STEATOZE)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **ZAJUTRAK** | **DORUČAK** | **RUČAK** | **VEČERA** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Bijela kava |  | Juha od junetine | Varivo krumpir s |  |
| **PONEDJELJAK** | (cikorija) | Kompot od | junetina kuhana |  |
| mrkvom |  |
|  | svježi posni sir | jabuke | riža kuhana | kruh |  |
|  | kruh |  | bešamel umak |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Čaj od kamilice |  | Juha od piletine | Mljevena |  |
| **UTORAK** |  | piletina pirjana | junetina |  |
| med (40g) | Banana |  |
| krumpir pire | pirjana tarana |  |
|  | kruh |  |  |
|  |  | salata od mrkve | salata od cvjetače |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Mlijeko | Sok od | Varivo od | Rižoto od |  |
| **SRIJEDA** | miješanog povrća |  |
| žuti žganci | cijeđene | s purećim mesom | piletine |  |
|  | kruh | naranče | kruh | salata od cikle |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Juha od junetine |  |  |
| **ČETVRTAK** | Čaj od šipka | Kompot od | tjestenina s | Pileći ujušak s |  |
| marmelada (40g) | mljevenom | noklicama |  |
| breskve |  |
|  | kruh |  | junetinom | kruh |  |
|  |  |  | salata od maslačka |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Juha od povrća |  |  |
| **PETAK** | Čaj od kamilice | Sok od cikle i | kuhani file oslića | Žganci sa sirom |  |
| pirjani krumpir s |  |
|  | griz na mlijeku | mrkve | mrkvom i | probiotik |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | cvjetačom |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Bijela kava |  | Juha od kosti |  |  |
|  |  | piletina pirjana u | Tijesto sa |  |
| **SUBOTA** | (cikorija) | Kompot od |  |
| soku | krumpirom |  |
| kuhano jaje | jabuke |  |
|  | riža pirjana | jogurt light |  |
|  | kruh |  |  |
|  |  | salata od cikle |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Sok od | Juha od povrća | Kuhano bijelo |  |
| **NEDJELJA** | Čaj od šipka | junetina pirjana | meso |  |
| cijeđene |  |
| riža na mlijeku | mlinci | riža s mix |  |
|  | naranče |  |
|  |  | salata od radiča | povrćem |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |