

Diéta pri hyperlipoproteínémii

Potraviny			
	odporúčané	odporúčané s mierou	neodporúčané
Tuky	znižiť spotrebu všetkých tukov	oleje (slničnicový, repkový, kukuričný, sójový, olivový) u margarínov označené ako nenasýtené	maslo, prepražený tuk, masť, loj, oleje (palmový, kokosový), margaríny stužené a hydrogenované tuky
Mäso	kurča, moriak, teľacie, zverina	chudé bravčové, hovädzie, jahňa, chudá sekaná, šunka, najlepšie hydinová	mäso s viditeľným tukom, jahňacia hrud', tučné bravčové, slanina, párky, saláma, paštéty, lančmiť, kačica, hus, koža z hydiny
Mlieko Mliečne výrobky	nízkotučné mlieko, syr s nízkym obsahom tuku (do 1,5%), tvaroh, vaječný bielok, nízkotučný jogurt, nízkotučná zakysanka, acidofilné mlieko, kefir, biokys	plnotučné mlieko (do 2%), polotučné syry (do 30%) - eidam, camembert, gouda, syrové nátierky, parmezán v malom množstve	plnotučné mlieko čerstvé, sušené, kondenzované, smotana, šľahačka a jej náhrady, plnotučné syry, čedar, krémové syry, primátor, plnotučný jogurt
Ryby	všetky biele ryby - treska, pstruh, šfuka, zubáč a filé, olejovky - sardínky, makrela, haring, tuniak, losos, príprava: grilovanie, dusenie	ryby pripravované na rastlinnom oleji, mušle, ustrice	ikry, kaviár, sardelová pasta, mlieč
Zelenina	všetka čerstvá a mrazená zelenina, strukoviny - fazuľa, hrach, sója (aj sušené), zemiaky - varené, pečené v šupke	zemiakové lupienky a zemiaky pečené na rastlinnom oleji	zemiakové lupienky a zemiaky pečené na živočišnom alebo neznámom tuku
Ovocie a orechy	ovocie so šupkou čerstvé, sušené a konzervované bez cukru, orechy vlašské, lieskové, gaštany	avokádo, mandle, arašidy a pistáciové oriešky	kokosový orech, oriešky kešu a slané oriešky, kandizované ovocie a ovocie v šlupe
Múčne výrobky	celozrnná múka a chlieb, rôzne druhy ovsených vločiek - bez sladenia, nelúpaná ryža a nízkovaječné cestoviny z celozrnej múky, pečivo z tmavej múky	biela múka a chlieb, sladené ovsené vločky (múšli), lúpaná ryža, cestoviny, sucháre vodové a málo sladené - pripravované na odporúčaných rastlinných tukoch	pečivo, cukrom sladené múčniky, medovníky, vianočka, zákusky, torty a pod., pečivo s vysokým obsahom tuku, brišky
Prípravované jedlá	nízkotučné pudinky, želé, pudinky s odstredeným mliekom, šťavy s nízkym obsahom tuku	keksy, zákusky, pudinky, šťavy pripravované s rastlinnými olejmi a margarínmi	keksy, zákusky, pudinky a biskvity so živočišnými tukmi, šťavy pripravované s maslom a smotanou, zmrzlina
Nápoje	čaj, káva, minerálka s umelým sladidlom, ovocné nesladené šťavy	nízkotučné sladové nápoje, nízkotučná čokoláda a kakao	írska káva, plnotučné sladové nápoje, čokoláda, kakao, alkoholické nápoje
Polievky	zeleninové, ovocné	hotové polievky	masné mäsové vývary, krémové polievky
Zavareniny Nátierky Sladkosťi	uhorky zavarené bez cukru, resp. s umelým sladidlom (sacharín, aspartam)	uhorky zavarené s cukrom, džem, marmeláda, med, sirupy (sladidlo sorbit, fruktóza)	čokoládové nátierky, čokoláda, cukríky, kokosové tyčinky, pralinky atď.
Rôzne	korenle, horčica, ocot, zálievky s nízkym obsahom tuku (napr. citrón alebo nízkotučný jogurt)	domáce mäsové a rybie paštéty, nízkoenergetické zálievky alebo majonézy na šaláty, sójová omáčka	obyčajná šalátová majonéza alebo iná zálievka so smotanou alebo so šľahačkou