

## ŽLUČNÍKOVÁ DIETA

### Dovoleno:

Polévky: rýžová, krupičná, z ovesných vloček, z pražení krupice, mrkvová, chřestová, brukvová, zeleninová, s hráškem, netučný hovězí vývar, slepičí, rybí, z telecího masa.

Zavářky: krupice, strouhání, čtverečky, nudle, svítek - šunkový, žemlový, špenátový, nočky - moučné, sněhové, krupicové.

Masa: vařené hovězí, řízky dušené, hovězí dušené, dušené karbanátky, telecí na zelenině, přírodní řízky, telecí závitky, plněné telecí hrudi, pudíng z telecího masa, rizoto s telecím masem, hašé, masové knedlíčky, nadívané kuře, vařená slepice, netučné ryb.

Zelenina: dušený špenát, dušený zelený hrášek, dušená mrkev, mladá brukev, dušená míchaná zelenina.

Omáčky: bešamelová, rajská, koprová, citronová.

Příkrmy: těstoviny, rýže, brambory, jemné bramborové noky, šišky, zapečené nudle, houskové knedlíčky.

Moučníky: kaše obilninová, nudle s tvarohem, nudlový nákyp, rýžový nákyp, krupicový svítek, krupicový závin, jablečný závin, pudíng, ovocné knedlíky, sušenky bez tuku, suchary.

Ovoce: ovocné šťávy, ovocné kaše, kompoty, ovocné pěny, jablka dušená s krémem.

Sýry: netučné.

### Zakázáno:

tučná masa, husa, kachna, tučné ryby, vnitřnosti, uzeniny, uzená masa, luštěniny, nadýmavé a aromatické zeleniny, zelí, kapusta, pór, ředkev, česnek, cibule, okurky, celer, kynuté pečivo, příkrmy kypřené droždím, ocet, čokoláda, zmrzliny, alkoholické nápoje, ledové nápoje.

Všechny pokrmů se připravují bez tuku, teprve do hotových se přidá kousek čerstvého másla. Maso se opéká na sucho, pak se dusí ve vlastní šťávě a podlévá vývarem. Jíška se nepoužívá. Mouka na zahušřování se praží na sucho. Ke koření se používá citron. Vejce jako samostatné se nepodává. Žloutky se omezují. Maso i zelenina musí být do měkka udušená. Solí se dle chuti. Jídla nesmí být kyselá, horká, studená. Dodržujte pravidelnost v jídle.