

Strava pro ulevující játrům

Vhodné potraviny	Nevhodné potraviny
Čistá voda (neperlivá), neslazené bylinné čaje	Alkohol (pivo, víno, tvrdý alkohol), perlivé nápoje
Melty, zelený čaj	Černá káva, černý čaj
Sušené nesířené ovoce	Chipsy a jiné solené pochoutky
Potraviny v přirozeném stavu	Instantní jídla a polotovary s konzervanty a dochucovadly
Domácí pomazánky ze zeleniny, luštěnin,...	Konzervy a konzervované výrobky, paštiky , tlačanky, jelita, jitrnice, tučné a trvanlivé salámy , slanina, škvarky a klobásy.
Koření neostré bylinkové – bazalka, tymián, oregáno, petržel, pažitka, majoránka, bobkový list, bazalka, tymián, libeček, petrželka, meduňka, bazalka, sušené lahůdkové droždí	Koření ostré (pepř, chilli, ostrá paprika), kořeněné potraviny (masox, bujony, ostré omáčky, sójová omáčka, maggi, worchester)
Tuky lisované za studena (v malém množství) oleje: lněný (do salátů za studena), olivový, řepkový, slunečnicový dávejte je do jídel až na konec jejich přípravy - Nesmažit!!!	TUKY!!! - sádlo, slanina, přepálené tuky, smažená jídla, přepuštěné máslo, lůj Majonéza , pomazánky z vajec, tatarská omáčka, dresinky , hořčice, kečup
Maso libové (krůtí, kuřecí, králíčí, pštros, sójové maso, telecí, libové vepřové, mladé skopové) ideálně vývar bez masa	Maso tučné (prorostlé), vnitřnosti (játra, ledviny, srdce), zabíjačkové produkty, tučné polévky, včetně tučných vývarů
Mléčné výrobky nízkotučné (jíst s mírou) tvrdé sýry s maximálně 30 % tuku v sušině - Eidam, kefír, acidofilní mléko, tavené sýry a tvaroh, jogurt max 3% tuku,	Mléko tučné , smetana, šlehačka, pikantní sýry, zrající a plísňové sýry, smetanové jogurty, smetanové krémy, pikantní pomazánky a jogurty nad 3% tuku, a s ovocem.
Topinambur - inulin, psyllium, chia semínka	Ořechy - arašidy, mandle, semínka, mák, kokos
Ovoce – vše mimo zakázaného, vhodné je ovoce loupát . Vybírejte dobře vyzrálé plody, deální jsou jablka, meruňky, broskve, pomeranče, grepy, banány, kiwi a mandarinky. U ovoce s větším množstvím zrníček jako jsou jahody, meloun nebo hroznové víno jíst pouze dužinu. V menším množství lze konzumovat švestky (oloupat), višně a třešně. Můžete ovocné pyré, rosoly, ovocné mošty, slabé džusy.	Ovoce – kokos, hrušky a plody s malými zrníčky (např. borůvky, angrešt, rybíz, maliny, ostružiny, datle, fíky a reveň), kompoty
Pečivo bílé starší a suchary Pamlsky domácí - žemlovka, puding, nákyp, obilninové kaše, nekynuté ovocné knedlíky s tvarohem či těstoviny. Odpalovaná, piškotová, tvarohová, bílková, krupicová těsta s pudinkovým krémem, bílkovou pěnou, šlehaným ochuceným tvarohem nebo džemem bez jadérek.	Pečivo čerstvé , kroupy, otruby, celozrnný a vícezrnný chléb a pečivo se semínky nebo česnekem, koláče, kynuté, listové, linecké těsto, kynutý knedlík Zákusky a moučníky - tučné a průmyslově vyráběné
Příprava jídla - vařením na vodě, dušením , výjimečně pečení v alobalu, v horkovzdušné troubě nebo v teflonové pánvi bez oleje.	Příprava jídla – zakázáno je smažení, grilování a pečení na tuku (zejména obalované, hranolky, krokety)
Ryby - netučné -Štika, candát, okoun, Pstruh, kapr, (losos)	Ryby tučné a uzené - sled', makrela, úhoř, kaviár, sardinky,
Sladkosti nekvasící - březový cukr, stévie	Sladkosti - kakao, čokoláda, zákusky, oplatky, zmrzlina
Dušená zelenina a komplexní sacharidy	Tučná a smažená jídla, nasycené tuky – sádlo, máslo
Uzeniny – šunky s nejvyšším % masa, nejlépe kuřecí, krůtí. Debrecínka, dietní párky bez střívka.	Uzeniny , suché salámy (uherský, vysočina, česnekový), paštiky, vinné klobásy, klobásy, slaniny, vuřty,
Vaječný bílek	Vaječný žloutek
Zelenina – vše mimo zakázaného. Vhodná je mladá zelenina, kterou podáváme jako salát - hlávkový, mrkvový, ledový nebo z čínské zelí, nebo ji upravíme dušením či vařením. Takto tepelně upravit můžeme mrkev, petržel, celer i brokolici a menší množství fazolek, cukety, tykve, patisonu, dýněho hrášku, špenátu, červené řepy, rajčat, rajčatový protlak. Zeleninu můžeme podávat ve formě přílohy nebo zapékanou jako hlavní jídlo, do omáček a masových šťáv.	Zelenina nadýmavá (květák, zelí, kapusta, kedlubna, okurky, sterilizovaná zelenina,...), aromatická zelenina (česnek, cibule, ředkvička), paprika, luštěniny a houby naložené v octu.