



LOVE **YOUR** HEART

Radionica Nutricionist


Nutricionističko savjetovanje



Vedrana Fontana, mag. nutr.

 Dijetoterapija kod povišenog kolesterola

 Dijetoterapija kod povišenih triglicerida

 Dijetoterapija kod povišenog kolesterola i triglicerida

Blank lined area for notes.

48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.



Radionica Nutricionista

Vedrana Fontana, mag. nutr.
Nutritivni nalaz *

Datum: _____
Ime i prezime: _____
Datum i godina rođenja: _____

Voditeljica Radionice:

Vedrana Fontana, mag. nutr.

Dijetoterapija kod povišene razine kolesterola i triglicerida u krvi

| NAMIRNICE | | UVRSTITI | IZBIJEVATI |
|---|---|----------|---|
| ZITARICE, PROIZVODI OD ZITARICA I POVRĆE BOGATO ŠKROBOM | Zitaricama i proizvodima od cjelovitog zrna (kruh od crnog, brašna, raži, pšenice, ječmena, zob, heljo, kukuruz, integralna riža, heljo, maslin.) | | Proizvodi od bijelog brašna – kruh, peciva, lisnata tijesta, razni krekeri, gotovi prehrambeni proizvodi od bijelog brašna i sjesteline od bijelog brašna u koju se dodaju jaja, punomasno mlijeko i maslac |
| POVRĆE | Svježe sezonsko povrće, po potrebi koristiti zamrznuto i konzervirano, pripremati na pari ili maslinovom ulju | | Priženo, pohano i povrće pripremljeno na maslacu ili vrhnjima, prekuhanu povrću, gotovi umaci od povrća i sl. proizvodi |
| VOĆE | Svježe sezonsko voće, sušeno voće bez dodanog šećera, po potrebi smrznuto voće | | Voće pripremljeno s maslacem, vrhnjem ili umakom i uz dodatak šećera, svako u velikoj količini |
| ORASASTO VOĆE | Bademi, lješnjaci, orasi, pistacio... | | Užešteno i slano orašasto voće |
| MEZO | Bijelo meso (piletina i puretina) bez kože; mršavo meso govedine, teladine, svinjetine, janjetine | | Masno goveđe, teleće, janjeće i svinjsko meso; iznutrice; slanina, kobasice, salama, pašteta, mesni narezak, priženo i pohano meso te meso pripremljeno s mnogo masnoća |
| RIBA I PLODOVI MORA | Riba, posebno plava morska (srdele, skuže, tuna, losos) | | Školjke, rakovi, glavonožci (šampri, lignje, kamelice, dagnje, jastogi), riba prižena u dubokom ulju |
| JAJA | Bijelanjak jajeta | | Žumanjak jajeta više od 2 puta tjedno |
| MAHUNARNE | Grah, grašak, soja, leća, slanutak pripremati u obliku variva, maneštri i namaza | | Konzervirane i prerađene proizvode mahunarki |
| MILJEKO I MILJEČNI PROIZVODI | Obrano mlijeko (do 2% m.m.), jogurt i sirevi s niskim udjelom mliječne masti, svježi posni kraviji sir | | Punomasno mlijeko, topljeni i punomasni sirevi, sirni namaz, mliječni sadolad, kiselo vrhnje, slatko i tučeno vrhnje (šlag) |
| MASTI I ULJA | Biljna ulja: maslinovo, repičino, bučino, suncokretovo, sojino; margarin i bez trans masnih kiselina | | Životinjska mast, maslac, tvrdi margarin, majoneza; palmino ulje, kokosovo ulje |
| JUHE | Razne vrste juha se smanjenim masnoćama i količinama soli- bistra pileća, goveđa; juha od rajčice, juha od povrća | | Juhe koje sadrže punomasno mlijeko, vrhnje i mnogo masnoća životinjskog porijekla |
| DESERTI | Voćni sadolad s niskim udjelom masnoća i šećera; kekzi, kolači pite, puding- pripremljeni samo s bijelanjkom jajeta, obranim mlijekom (do 1% m.m.), biljnim uljem i bez šećera; crna čokolada | | Kekzi kolači i pite s velikim udjelom masnoća i šećera, mliječna čokolada, krafne, biskviti |
| NAPITCI | Prirodni nezaslađeni voćni sokovi, čaj i kava bez šećera, mineralna voda | | Alkoholna pića, sokovi s dodanim šećerom, gazirani sokovi |





Hvala na pažnji!