

Datum: _____

Jméno pacienta: _____

Doporučený
denní příjem energie: _____

Doporučené množství
produktu Modulen na den: _____

Předepsal/a: _____

Povinné potraviny

Potraviny bohaté na bílkoviny


Čerstvá kuřecí prsa
minimálně 150–200 g denně
(neomezeně)

2 vajíčka denně

Potraviny bohaté na sacharidy


2 čerstvé brambory denně,
oloupané, vařené a před konzumací
vychladlé

Ovoce


2 banány denně
1 čerstvé oloupané jablko
denně

Povolené potraviny

Potraviny bohaté na bílkoviny


100–150 g čerstvé libové ryby
jednou týdně místo kuřete

Potraviny bohaté na sacharidy


Bílá rýže (neomezeně)
Rýžové nudle bez konzervantů
a přísad (neomezeně)
Rýžová mouka pro pečení
(neomezeně)

Ovoce


2 poloviny avokáda denně
(odděleně ve dvou jídlech)
5 zralých jahod na den
Čerstvý žlutý meloun (1 plátek)
denně

Zelenina


2 rajčata nebo 6 cherry rajčátek
denně (další množství je povoleno
k přípravě rajčatové omáčky)

2 okurky denně (středně velké,
oloupané)

1 mrkev na den
Čerstvý špenát (1 šálek syrových
listů na den)

Jednou denně 3 listy salátu

Koření a ochucovadla


Olej: olivový, řepkový

Koření (čisté): sůl, pepř, paprika,
skořice, kmín, kurkuma

Čerstvé bylinky: máta, oregano,
koriandr, rozmarýn, šalvěj, bazalka,
tymián, kopr a petržel

Jiná koření: cibule (všechny druhy),
česnek, zázvor, čerstvá citronová šťáva

Sladidla: med (3 lžice/den), cukr
krystal (3 lžičky/den)

Nápoje


Voda
Perlivá voda
Bylinné čaje (pro chuť lze přidat
plátek citronu, limety, pomeranče nebo
lístky máty)

1 sklenice čerstvého
pomerančového džusu denně

Potraviny, které nejsou v seznamu povinných nebo povolených potravin, jsou zakázány

Zakázané potraviny



Zpracované maso a ryby,
předvařené a uzené

Mořské plody

**Červené maso, vepřové, krůtí
a jiné části kuřete**

Sójové výrobky

Mléčné výrobky

Zmrzlina

Náhrady mléka (sójové, rýžové,
mandlové mléko)



Pšeničné výrobky, snídaňové
obiloviny, chléb a pečivo jakéhokoliv
druhu

Pekařské droždí

Bezlepkové výrobky
neuvedené výše

Sójové výrobky

Luštěniny (čočka, hrách, cizrna
a fazole)

Kukuřice

Zmražené brambory

Všechny ostatní druhy mouky



Sušené ovoce

Všechny ostatní druhy ovoce



Mražená zelenina

Kapusta

Pórek

Chřest

Artyčok

Celer

**Veškerá ostatní zelenina, která
není uvedena jako povolená**



Margarín

Omáčky

Salátové zálivky

Sirupy (javorový sirup, kukuřičný
sirup atd.)

Džemy jakéhokoliv druhu

Umělá sladidla

Směsi koření

Jiné oleje (sójový olej, slunečnicový
olej, kukuřičný olej atd.) **a olejové
spreje**



Veškeré nealkoholické nápoje

Ovocné šťávy

Jiné slazené nápoje

Alkoholické nápoje

Káva

Všechny druhy čajů (sypaný
i porcovaný)



Konzervované výrobky

Balené pochutiny (bramborové
chipsy, preclíky, popcorn atd.)

**Bonbony, čokoláda, koláče
a sušenky**

Žvýkačky

Ořechy
Všechny druhy ořechů

Eliminační dieta při Crohnově nemoci by měla být aplikována pod dohledem lékaře. Pokud máte nějaké otázky vztahující se k informacím poskytnutým v tomto programu, poraďte se s ošetřujícím lékařem nebo nutričním specialistou.

Poznámky: