

Datum: _____

Jméno pacienta: _____

Doporučený
denní příjem energie: _____

Doporučené množství
produktu Modulen na den: _____

Předepsal/a: _____

Povinné potraviny



Čerstvá kuřecí prsa
minimálně 150–200 g denně
2 vajíčka denně



2 čerstvé brambory denně,
oloupané, vařené a před konzumací
vychladlé (nebo 1 brambor a 1/2 batátu)



2 banány denně
1 čerstvé oloupané jablko
denně

Povolené potraviny



100 – 150 g čerstvé libové ryby
jednou týdně místo kuřete

Jednou týdně 1 konzerva
tuňáka (v olivovém nebo
řepkovém oleji) po slití oleje

Červené maso se nedo-
poručuje, vyhněte se mu, pokud
po něm moc toužíte, měli byste se
omezit na **čerstvý nezpracovaný,**
hovězí libový steak do
200 g týdně (pouze jednou v týdnu)



Bílá rýže (neomezeně)

Rýžové nudle bez konzervantů
a přísad (neomezeně)

Rýžová mouka na pečení
(neomezeně)

1/2 batátu denně

1 plátek/den chleba (nejlépe
domácí)

1/2 šálku vařené čočky, hrášku,
cizrny nebo fazolí na den

Quinoa (neomezeně)

1/2 šálku ovesných vloček, kaše
nebo sušenek za 1-2 dny

Olej: olivový, řepkový

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

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



2 poloviny avokáda denně
(odděleně ve dvou jídlech)

5 čerstvých jahod denně

Čerstvý žlutý meloun (1 plátek) denně

1 hruška nebo kiwi nebo zralá
nektarinka nebo broskev
denně (může být přidáno v 7.-9. týdnu)

10 borůvek, nebo 1/4 šálku borůvek
může nahradit povolené jahody

Od 10. týdne můžete v malém množství
zařazovat **všechny druhy ovoce**
(s výjimkou ovoce v seznamu zakázaných
potravín); například 1/2 šálku kostek manga,
ananasu NEBO dílku pomeranče

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

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

Jedlá soda nebo prášek do
pečiva



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

1 cuketa (1 velká nebo 2 malé) **nebo**
plátek dýně, 4-6 čerstvých
hub (nekonzervovaných), **2 růžičky**
brokolice nebo květáku (ne vše
najednou ve stejném čase)

Od 10. týdne lze zařadit
všechny druhy zeleniny
(s výjimkou těch, které jsou uvedeny
v seznamu zakázané zeleniny);
například 1/2 sladké červené papriky, zeli
NEBO červené řepy



Pokračuje na zadní straně →

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

Nápoje

Voda
Perlivá voda

Bylinné čaje (pro chuť doplňte plátkem citronu, limety, pomeranče, nebo lístky máty), **Heřmánkový čaj**

1 sklenice čerstvě vymačkané šťávy z pomeranče denně

Ořechy

6-8 mandlí nebo vlašských ořechů (nesolených, nepražených, neochucených) **na den**

Syrové tahini (bez emulgátoru a sířičitanu) – 2 lžice na den

Zakázané potraviny
Potraviny bohaté na bílkoviny


Zpracované maso a ryby, předvařené a uzené

Mořské plody

Červené maso, vepřové, krůtí a jiné části kuřete

Sójové výrobky
Mléčné výrobky
Zmrzlina

Náhrady mléka (sojové, rýžové, mandlové mléko)

Potraviny bohaté na sacharidy


Pšeničné výrobky, snídaňové obiloviny, chléb a pečivo jakéhokoliv druhu

Pekařské droždí

Bezlepkové výrobky neuvedené výše

Sójové výrobky

Kukuřice (povolena od 10. týdne)

Zmražené brambory

Všechny ostatní druhy mouky

Ovoce

Sušené ovoce

Zakázané ovoce po celou dobu: kaki, granátové jablko, plod opuncie, maracuja

Zelenina

Mražená zelenina
Kapusta
Pórek
Chřest
Artyčok
Celer
Koření a ochucovadla

Margarín
Omáčky
Salátové zálivky

Sírupy (javorový sirup, kukuřičný sirup atd.)

Džemy jakéhokoliv druhu
Umělá sladidla
Směsi koření

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

Nápoje

Veškeré nealkoholické nápoje
Ovocné šťávy
Jiné slazené nápoje
Alkoholické nápoje
Káva

Všechny druhy čajů (sypaný i porcovaný)

Ostatní

Konzervované výrobky

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

Bonbony, čokoláda, koláče a sušenky

Žvýkačky

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: