

Предлози за смањење масноће у исхрани

Црвено/бело месо



- > **Пре кувања отклоните масноћу са меса и скините кожу са пилећег и ћурећег меса као и меса од јаребице и голуба.**
- > Користите месо које није масно (нпр. свињске филете, телетину) као и пилетину и ћуретину без коже
- > **Избегавајте масне сувомеснате производе**, нпр. саламу, мортаделу, кобасице. **Изаберите оне који су немасни** као што су шунка, ћуретина и пилетина.
- > Купујте **немасно** млевено месо; **избегавајте масно** јефтиније млевено месо.

Здраве методе кувања

- > Пеците месо у посуди са жицом, **без додавања уља**. Кад печете у рерни, успите мало воде на дно посуде док се месо пече да се не исуши.
- > Кад динстате или кувате црвено или бело месо, **отклоните** сву видљиву масноћу **пре** кувања.
- > Кад печете месо у грилу или на роштиљу, пеците на жици тако да сва масноћа искапа. **Избегавајте да пржите** у уљу, користите тигањ или шерпу за које се не лепи месо. **Маринаде за месо** правите од вина, сока од лимуна, парадајза, зачинског биља, белог лука и зачина уместо да користите уље.
- > Кад кувате месо у води за супу, кувајте га доста пре служења и ставите воду у фрижидер да се охлади. **Скините масноћу** са површине а воду користите за супу.
- > **Једите више рибе**. Кад печете рибу у грилу, кувате у води или на пари користите алуминијску фолију и додајте сока од лимуна, парадајза и зачинског биља да побољшате укус. **Избегавајте да пржите** у уљу. Купујте конзервирану рибу (туну, сардине и мале сарделе) у сланој води или обичној води. Ако купите конзервирану рибу у уљу, исцедите све уље пре употребе.
- > **Кувајте поврће у пари, у води или у микроталасној пећници**, избегавајте да после додајете уље. Кад печете поврће, ставите га у одвојену посуду за печење и прелијте са мало уља. **Избегавајте да пржите** поврће у уљу.



Масноћа

- > **Смањите** количину уља и маргарина кад кувате, печете, у салати, у поврћу или кад мажете на хлеб. Користите више зачинско биље, лимунов сок и сирће у салати и поврћу.
- > **Све врсте уља** (нпр. маслиново или канола) садрже пуно масноће и калорија. Сувише много уља у исхрани може да допринесе гојењу. Настојте да не трошите више од 2-3 кашике уља у једном дану.
- > Од маслина се прави уље и оне су сувише масне у већој количини. **Ограничите** маслине на 8-10 дневно.
- > **Ограничите** орашасте плодове (нпр. бадеме, орахе и кикирики) пошто сви садрже доста масноће. Уместо њих пробајте суве леблебије.



Млечни производи

- > Користите **делимично обрано** млеко, јогурт, сир и сладолед.
- > **Ограничите** пуномасне сиреве на мало парче једном или два пута седмично пошто имају много масноће. **Пробајте ricotta сир**, он нема много масноће. Кад додајете сир (нпр. пармезан) у макароне, ограничите на 1 кашику.
- > **Избегавајте павлаку** у сосу за макароне, пробајте сос од парадајза.



Повећајте уношење дијеталних влакана

- > Додајте поврће и махунарке супама и варивима и **користите мање меса**
- > **Ограничите хлеб** на 1-2 парчета уз оброк и бирајте хлеб од целовитог зрна. Избегавајте хлеб са макаронама и пиринчем.



Настојте да једете 3 редовна оброка дневно, избегавајте да прескачете оброке.

За више информација

The Diabetes Centre, The Queen Elizabeth Hospital, 8 Woodville Rd, Woodville South SA 5011
Telephone: (08) 8222 6771

© Департамент здравства владе Јужне Аустралије задржава право на оригинал

