

## Hrana koju treba rijetko konzumirati (do dva puta mjesečno) ili izbjegavati

### Pekarski i slastičarski proizvodi, industrijski deserti



U pravilu sadrže velik udio masti i šećera te je zbog toga preporučljivo da se u slučaju njihovog uključivanja u jelovnik koriste samo takvi proizvodi koji sadrže manje šećera i masti i koji su izrađeni na podlozi mlijeka (jogurta), iz cijelog zrna, s dodanim voćem, sjemenkama, orašastim plodovima itd., čime je bitno povećana njihova nutritivna gustoća.

### Gazirana ili negazirana slatka pića



Proizvedeni su na temelju umjetnih bojila i voćnih aroma, te dodanog šećera ili umjetnih sladila. Savjetujemo potpuno izbjegavanje pića koja sadrže kofein.

### Mesni, krem/čokoladni namazi, tvrdi margarini



Sadrže veliki udjel masti i/ili neželjenih trans masnih kiselina, radi čega ne preporučamo njihovu uporabu. Primjerenija je umjerena uporaba mliječnih namaza, namaza na osnovi grahorica, mliječnih margarina ili kiselog vrhnja.

### Hrana s velikim udjelom masti i hrana koja sadrži pretežno zasićene i trans masne kiseline



Priprema jela s upotrebom masti povećava udjel masti u cjelodnevnoj prehrani, radi čega preporučamo umjerenu uporabu masti. Životinjske masti u većoj mjeri zamijeniti kvalitetnim biljnim uljima. Kod klasičnih prženih jela, ako se stavljaju u jelovnik, paziti na upotrebu svježeg ulja za prženje hrane i na temperaturu ulja tijekom pripreme.

### Mesni proizvodi



Proizvodi kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (pašteta, hrenovke, mesni naresci i sl.).

### Instant juhe i jušni koncentрати te slični koncentrirani proizvodi

Sadrže visok sadržaj soli i aditiva.

