

ХРАНА КОЈУ ТРЕБА ИЗБЕГАВАТИ УКОЛИКО БОЛУЈЕТЕ ОД ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ**Храна која садржи пуно масноћа:**

- пуномасни сиреви, намази од сира, павлака, путер
- саламе, кобасице, паштете, месни наресци, виршле
- купљене пите, бурека и сл.,
- индустријски припремљена јела,
- пржени кромпирићи, пржена и похована јела,
- изнутрице,
- додаци јелу: мајонез, тартар сос, сенф.

Храна која садржи пуно масноћа и шећера:

- чоколада,
- слатки намази од чоколаде, лешника или кикирикија,
- сладолед,
- торте, послатице и колачи.

Храна која садржи пуно шећера:

- мармеладе, џемови, мед, бомбоне,
- воћни сирупи,

- компоти и други воћни производи у конзервама,
- пудинзи и индустријски припремљени кремове,
- безалкохолна пића (нпр. газирани напитци, воћни сокови),
- ликери,
- слатка стона и десертна вина,
- пире од парадајза, кечап,
- хлеб и производи од белог брашна (тестенине),
- суво воће.

Храна која садржи пуно натријума (соли):

- поврће из конзерви,
- кисели купус,
- рибе из конзерви,
- слане грицкалице,
- зачински умаци,
- супени концентрати,
- прашак за пециво.

