

LIPOVITAN® DUO

PRE STAROSTLIVOSŤ O VAŠU PEČEŇ



1 IBA
TABLETA DENNE

**ZÁSADY
PEČEŇOVEJ DIÉTY**

na zadnej strane

výživový doplnok

**LIPOVITAN® DUO je vďaka svojmu
zloženiu vhodný PRE VAŠU PEČEŇ:**

- ▶ **na regeneráciu pečene** - cholin prispieva k udržaniu normálnej funkcie pečene a prispieva k správnej látkovej premene lipidov,
- ▶ **na detoxikáciu pečene** - silymarín prispieva k ochrane pečene pred nepriaznivými účinkami niektorých škodlivých látok ako je alkohol, priemyselné jedy a niektoré chemické látky vrátane liekov.

LIPOVITAN® DUO obsahuje cholin bitartrát 255 mg, silymarín 65 mg, inozitol 50 mg, L-metionín 25 mg, vitamín E 5 mg a vitamíny skupiny B v 1 tablete. LIPOVITAN® DUO je výživový doplnok. **Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie uvedený na obale.**

Výrobca: Herbacos Recordati s.r.o., Štrossova 239, Pardubice, Česká republika.

Dátum výroby materiálu: 01/2021. Kód materiálu: SK-LIPOVITAN-2021-01-Leták A6



www.lipovitan.sk

**Žiadajte
vo svojej lekární.**



HLAVNÉ ZÁSADY PEČEŇOVEJ DIÉTY:

1. ZMEŇTE ŽIVOTNÝ ŠTÝL = doprajte si dostatok aktívneho pohybu, zdravú a rozmanitú stravu a tiež dostatok spánku

2. PRAVIDELNE SA STRAVUJTE = váš jedálniček by mal mať minimálne 5 menších porcií denne

3. JEDZTE ZDRAVO = obmedzte prísun nevhodných potravín (tučné mäso, údeniny, sladkosti atď.)

4. VENUJTE POZORNOSŤ PRÍPRAVE POKRMOV = nahradte grilovanie, smaženie a pečenie na tuku varením vo vode, či v pare alebo úpravou na teflónovej panvici bez použitia tuku

5. PRIJÍMAJTE DOSTATOČNÉ MNOŽSTVO VHODNÝCH TEKUTÍN = správnou voľbou je „obyčajná“ voda, nesladené minerálne vody, čaje a rozriedené čerstvé šťavy; obmedzte prísun čiernej kávy a vyvarujte sa alkoholu

PEČEŇOVÁ DIÉTA:

✓ VHODNÉ POTRAVINY:

Tuky: rastlinné oleje a tuky, čerstvé maslo

Mäso: chudé – teľacie, kuracie, morčacie, hovädzie, kráľičie, netučné ryby (pstruh, treska), chudá šunka

Mliečne výrobky: uprednostniť mliečne výrobky s nízkym obsahom tuku, jogurt (max. 2 % tuku v sušine), krájané tvrdé syry (max. 30 % tuku v sušine), tvaroh, acidofilné mlieko, kefír

Zelenina: listová zelenina, paradajky, špenát, mrkva, červená repa, kaleráb, zemiaky, brokolica, kukurica, cuketa

Ovocie: jablká, grepy, marhule, broskyne, pomaranče, kiwi, slivky a mandarínky

Prílohy: zemiaky, ryža, cestoviny, pečivo (chlieb a pečivo z tmavej múky, celozrnné pečivo), strukoviny (šošovica, hrach, fazuľa, sójové bôby)

Vajcia: len bielok

Korenie: petržlenová vňať, bazalka, rasca, saturejka, kôpor, škorica, vanilka

✗ NEVHODNÉ POTRAVINY:

Tuky: živočíšne tuky, masť, slanina, prepálený tuk

Mäso: tučné mäso – bravčové, husacie, kačacie, tučné ryby (makrela), údeniny

Mliečne výrobky: plnotučné mlieko, smotanové jogurty, syry s viac ako 40 % tuku v sušine (niva, hermelín, Olomoucké syrčky), šľahačka, smotana

Zelenina: nadúvajúca zelenina

Ovocie: avokádo, kandizované ovocie, kompótované ovocie

Prílohy: akékoľvek smažené prílohy, pečivo (chlieb a pečivo z bielej múky, francúzske pečivo, buchty, šišky)

Vajcia: žĺtky, majonézy

Sladkosti, alkohol, slané pochutiny (chipsy, oriešky), **ostre korenie a dochucovadlá** (maggi, sójová omáčka, dresingy)