

**MEDICINSKA NUTRITIVNA TERAPIJA
VILSONOVE BOLESTI**

	POŽELJNO (namirnice koje imaju manje od 0,1 mg Cu/porciji)	6 POSLUŽENJA/DAN (1 posluženje- 80-100 g mesa ili ribe, ½ šolje povrća, 1 parče hleba)	IZBEGAVATI
MESO, RIBE, JAJA	Junetina, jaja, belo pileće i belo ćureće meso, kobasice i viršle u kojima nema svežeg pilećeg i ćurećeg tamnijeg mesa i iznutrica	Sve ribe, osim školjki – 80 g, tamnije ćureće i pileće meso – 80 g, kikiriki puter – 2 supene kašike	Jagnjetina, svinjetina, meso fazana, pačestina, guščetina, lignje, losos, iznutrice, školjke, račići, krabe, pihitije, soja, tofu, jezgrasto voće, semenke
POVRĆE	Svo povrće, uključujući i paradajz	Mlad pasulj- 1 šolja, kečap - 2 supene kašike, cvekla - ½ šolje, svež spanać – 1 šolja, sok od paradajza – ½ šolje, brokoli – ½ šolje, špargle – ½ šolje, paštrmak – 2/3 šolje, grašak – ½ šolje	Pečurke, suvi pasulj
VOĆE	Svo voće, osim onog koje treba izbegavati	Mango – ½ šolje, papaja – ¼ šolje, 1 srednja kruška, ½ šolje ananasa	Nektarine, avokado, suvo voće: groždice, datule, suve šljive
ŽITARICE	Hleb i testenine od belog brašna, pirinač, pahuljice od žitarica sa sniženim sadržajem bakra (< 0,1 mg Cu po poslužanju)	Hleb od celog zrna – 1 parče, krekeri od celog zrna – 6 komada, pahuljice od žitarica sa 0,1 - 0,2 mg Cu po poslužanju, supe iz kesice – 1 šolja, krompir – ½ šolje, bundeva – ¾ šolje	Sočivo, proso, ječam, pšenične klice, crni hleb, pahuljice sa viša od 0,2 mg Cu po poslužanju, brašno od soje, sojini odresci
MASTI, ULJA	Puter, margarin, majonez, ulja, salatni prelive	2 komada maslina	
MLEKO, MLEČNI PROIZVODI	Većina mlečnih proizvoda		Čokoladno mleko, sojino mleko, kakao
SLATKIŠI	Većina slatkiša, džem, marmelada, bombone		Slatkiši sa jezgrastim voćem, čokolada, kakao
PIĆA	Kafa, čaj, voćni sokovi. limunada	Supe iz kesice	Mineralne vode, napici na bazi soje, kvasac, multivitaminski preparati sa Cu