



Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ,
tel. 18 / 263 30 00, fax 18 263-39-50
REGON: 000308324, RZOZ: 000000006068, NIP: 735-21-78-657

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA UBOGORESZTKOWA

Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną, pokarm po ugotowaniu należy przetrzeć lub zmiksować

produkty wskazane	produkty zabronione
Jasne czerstwe pieczywo, bulki pszenne, sucharki, mąka pszenna, makaron nitki, kasza manna, produkty mleczne: chude mleko, chude sery twarogowe, jaja gotowane na miękko, chude mięsa i wędliny: cielęcina, wołowina, indyk, kurczak bez skóry, chuda szynka drobiowa, np. połówka z indyka, chude ryby: dorsz, sandacz, szczupak, dorsz, pstrąg, leszcz, tłuszcze: masło, margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, warzywa: marchew, szpinak, koperek, zielona sałata, pomidor, warzywa gotowane, owoce: jabłka, banany, owoce jagodowe, morele (również w postaci przecierów i soków), łagodne przyprawy: koper, cynamon, ograniczona ilość soli, herbata, słodycze: biszkopty, herbatniki; ograniczone: cukier, miód, dżem, galaretki, chrupki, wafle, kisiel budyń	Chleb żytni i pieczywo razowe, mąka żytnia, kasze gruboziarniste, grube makarony, produkty mleczne: tłuste mleko, śmietana, ser typu Feta, tłuste sery, smażone jaja, napoje gazowane, tłuste mięsa i wędliny: wieprzowina, baranina, podroby, kaczki, gęsi, boczek, pasztetowa, kaszanka, tłuste ryby: węgorz, halibut, śledź, makrela, a także wszelkie gatunki ryb z konserw, tłuszcze: smalec, słonina, margaryny w kostkach, frytki, placki, chipsy, zupy zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, warzywa: fasola, soczewica, groch, ogórki, kapusta, grzyby, kalafior, cebula, rzodkiewka, rośliny strączkowe, owoce: gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi, ostre przyprawy: pieprz, musztarda, chilli, czosnek, cebula itp., słodycze: czekolada, ciasta, torty, kawa, alkohol

Żeby uniknąć błędów dietetycznych, w każdym przypadku należy zapoznać się ze składem zakupywanego produktu spożywczego.