



ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

	produkty wskazane	produkty zabronione
produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu "Graham" w ograniczonych ilościach), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna lamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony,	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony,
mleko i produkty mleczne	mleko słodkie (2%) i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany,	mleko tłuste 3,2%, mleko w proszku, sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu "F romage",
jaj	gotowane na miękko, w koszulkach ścięte na parze w formie jajeczniczy, jaj sadzonych lub omletów,	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób,
mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry!), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości: ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, plastuga, sola, szczupak, sandacz (ryby tłuste w ograniczonej ilości jeżeli są dobrze tolerowane przez organizm) wędliny chude: szynka, połówka (wieprzowe i drobiowe), chuda kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa,	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, ryby tłuste jeżeli są źle tolerowane, ryby wędzone, pasztety rybne wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne,
tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek i z pestek winogron,	śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde,
ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, puree ziemniaczane,	ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy,
warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najlepiej przetarty w formie zupy puree), młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła bez zasmażek, na surowo: zielona salata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchew z jabłkiem,	wszystkie odmiany kapusty (czasami dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, czosnek, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem,
owoce	dobrze dojrzałe bez skórki i pestek - jabłka, truskawki, winogrona, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku,	wszystkie niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, winogrona, owoce suszone, orzechy,
suche strączkowe	wszystkie są zabronione	
cukier i słodycze	cukier (dozwolony ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe, pasteryzowane; kompoty, galaretki,	chalwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy,
przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon,	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, pikle
zupy	kleiki, krupniki z dozwolonymi kaszami, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonymi warzywami, zupa ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, o ile nie ma przeciwwskazań), zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła,	kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku,
potrawy mięsne i ryby	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie,	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny,
potrawy z mąki i kaszy	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki, makaron al dente,	smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki,
sosy	o smaku łagodnym zaprawione masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką majonez tylko domowy, świeży przygotowany bez musztardy z sokiem z cytryny,	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości,
desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele i kremy z mleka, owoce w galarecie lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe,	torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta: francuskie, piaskowe, kruche na proszku do pieczenia,
napoje	herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe,	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe,

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