



ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA NISKOBIAŁKOWA

	produkty wskazane	produkty zabronione
napoje	w umiarkowanych ilościach: herbata z cytryną, z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, napoje owocowe, owocowo – warzywne, soki owocowo warzywne, koktajle w dozwolonej ilości płynów,	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa,
pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe,	zwykle pieczywo, solone
dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada, miód,	wędliny, konserwy, sery dojrzewające, ryby wędzone, śledzie marynowane,
zupy i sosy gorące	sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczone skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy,	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion i roślin strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane,
dodatki do zup	grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej,	dodatki z jajami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy,
mięso, drób, wędliny	w umiarkowanych ilościach: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela (średniotłusta), potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, potrawki, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego.	wszystkie w większych ilościach, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, leszcz, łosoś sum, potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane wędzone.
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz, i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami,	bigos, fasola po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, krokiety, kotlety,
tłuszcze	masło, oleje: słonecznikowy, rzepakowy,	smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśne śmietany,
warzywa	W umiarkowanych ilościach; pomidory bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, zielona sałata, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony kalafior, brokuły gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki,	kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki czosnek, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki,
ziemniaki	gotowane, w postaci puree,	smażone frytki, frytki, placki, pyzy
owoce	w umiarkowanych ilościach: jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, morele, kiwi, śliwki,	niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, marynowane
deser	kisiel z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi ziemniaczanej i pszennej,	tłuste kremy z użytkami, desery z przeciwwskazanych owoców z czekoladą, z orzechami, ciasta,
przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia,	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy,

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