



ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA WĄTROBOWA

	produkty wskazane	produkty zabronione
pieczywo	jasne, pszenne, czerstwe,	razowe, żytnie, świeże,
mąka	pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, owsiana, ryżowa,	razowa, żytnia,
makarony	makaron „nitki” domowy lub fabryczny,	grube makarony pszenne, z ciemnych mąk,
kasze	manna, krakowska, kukurydziana, płatki owsiane, drobna jęczmienna, ryż tapioka, sago,	jałgana, gryczana, nieluszczona,
mleko	w większych ilościach o małej zawartości tłuszczu, świeże z proszku, fermentowane przetwory mleka: kefir, jogurt, zsiadłe mleko, maślanka,	mleko pełne, zbyt kwaśne, przetwory z mleka,
mery	chude, twarogowe,	dojrzewające, tłuste, topione, zbyt kwaśny twaróg,
jaja	całe 3 sztuki tygodniowo, białka,	przy współistnieniu zapalenia pęcherzyka żółciowego żółtka należy wykluczyć z diety,
mięso	chude gatunki mięsa i podrobów: cielęcina, wołowina, konina, kura, kurczę, indyk, królik. ozorki, serca, wątroba, flaczki cielęce,	tłuste: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, flaki,
ryby	chude: dorsz, sandacz, szczupak, karmazyn, lin, leszcz, karaś, flądra,	tłuste, marynowane, konserwy,
wędliny	chuda szynka wieprzowa, polędwica, kielbasa wołowa, parówki cielęce,	tłuste wędliny, kielbasy, pasztet,
konserwy mięsne	szynka, cielęcina w galarecie,	pozostałe konserwy,
masło	świeże i na surowo,	topione, solone, nieświeże,
śmietana	w ograniczonych ilościach,	kwaśna śmietana,
tłuszcze	oleje roślinne: słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron,	smalec, słonina, boczek, olej rzepakowy, tłuszcze kuchenne, margaryny,
ziemniaki	gotowane w całości, puree, gotowane i pieczone w łupinach,	frytki, prażynki, chipsy, smażone, odsmażane, placki ziemniaczane,
warzywa	pomidory bez skórki i pestek, zielona salata, marchew, dynia, szpinak, szparagi, rabarbar, buraki, botwina, cykoria, papryka, salsefia, skorzonera, endywia, pasternak, seler, pietruszka, koperek, kukurydza, ogórki kiszane obrane ze skóry,	rzodkiewka, kalarepa, kalafior, brokuły, kapusta, jarmuż, cebula, czosnek, por, brukiew, ogórki, szczypiorek,
owoce	cytrusowe: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejfruty, owoce jagodowe bez pestek, winogrona bez skórek i pestek, jabłka, brzoskwinie i morele bez skórki, soki owocowe, owoce suszone bez małych pestek, śliwki, przeciera z owoców jagodowych	czereśnie, gruszki, owoce nie obrane, owoce jagodowe nie przecierane,
warzywa strączkowe	wszystkie gatunki	
przyprawy	sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, imbir, galka muszkatolowa, słodka papryka mielona, wanilia, sok z cytryny, otarta skórka z cytryny i pomarańczy, majeranek, tymianek, bazyli, cząber, koperek, zielona pietruszka, kwasek cytrynowy, cynamon, goździki	ocet, ostra papryka, curry, musztarda, maggi,
używki	słaba herbata, kakao w ograniczonych ilościach	kawa naturalna, napoje alkoholowe, czekolada,

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