

PRODUKTY ZALECANE I NIEWSKAZANE



Pieczywo jasne bądź graham, mąka pszenna jasna, drobne kasze (manna, kuskus, jęczmienna), płatki owsiane, ryż, drobne makarony, kluski



Mleko zwykłe i zsiadłe (0-2 %), białe sery chude i półtłuste, serek homogenizowany, jogurty o obniżonej zawartości tłuszczu, maślanka, ser kozi, kefir



Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w postaci jajecznicy, omlety



Mięsa chude, chude ryby i wędliny



Warzywa dobrze tolerowane, gotowane, na parze, burak, dynia, sałata, kabaczek, pomidory sparzone bez skórki w małych ilościach



Owoce dobrze tolerowane, gotowane, w postaci kompotów i galaretek, jabłka gotowane lub pieczone, banany, maliny, jagody, morele, brzoskwinie, truskawki, arbuzy, winogrona



Napoje roślinne, np. sojowe, migdałowe



Pieczywo razowe żytnie i pszenne, grube kasze (gryczana), grube makarony, mąka razowa, mąka żytnia, pumpernikiel, makaron razowy

Tłuste mleko i jogurty, tłuste sery (żółte, topione i pleśniowe), feta, mozzarella, sery topione, śmietana

Gotowane na twardo, smażone na patelni, z majonezem

Mięsa tłuste, ryby tłuste i wędzone, konserwy mięsne i rybne

Warzywa cebulowe (np. cebula, czosnek, por), kapustne (np. kapusta, brukselka), pomidory i przetwory z pomidorów (soki, przeciery, koncentraty), szparagi, karczochy, warzywa marynowane (np. pikle), chipsy i frytki, grzyby i produkty je zawierające

Owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych, wiśnie, czereśnie, śliwki, porzeczki, agrest, gruszki, owoce suszone

Wszystkie nasiona roślin strączkowych, orzechy i pestki



DIETETYKA

niekoniecznie dietetycznie

PRODUKTY ZALECANE I NIEWSKAZANE



Ograniczenie ilości dodawanego tłuszczu -
oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło



Biszkopty, miód, dżemy bez pestek
w ograniczonej ilości



Napoje bezkofeinowe, bardzo słabe napary
kawy i herbaty, herbaty ziołowe, napoje
niegazowane, woda niegazowana,
rozcieńczone soki



Przyprawy łagodne, dobrze tolerowane



Słabe buliony i wywary. Potrawy gotowane,
pieczone w folii, duszone bez obsmażania



Smalec, boczek

Czekolada i wyroby czekoladowe,
cukierki zawierające alkohol, torty,
kremy, bita śmietana, lody na bazie
śmietany, pączki, faworki, chałwa

Kawa naturalna, mocna herbata,
woda gazowana, napoje gazowane,
nierozcieńczone soki owocowe
i warzywne (zwłaszcza kwaśne),
kakao, napoje energetyzujące,
napoje alkoholowe

Ostre przyprawy, kostki bulionowe,
mieszanki przypraw z glutaminianem
sodu, ocet, musztarda, keczup, sos
winegret, gotowe sosy do sałatek,
mięta, proszek do pieczenia

Mocne wywary z kości, mięsa,
grzybów lub warzyw. Potrawy
pikantne, kwaśne, słone, tłuste,
z dużą ilością sosu. smażone
i pieczone w tradycyjny sposób



DIETETYKA

niekoniecznie dietetycznie