



Zalecenia żywieniowe dla diety bogatoresztkowej

Ogólne zalecenia

- Podstawą diety są produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik, takie jak chleb z mąki pełnoziarnistej, gruboziarniste kasze, makarony razowe, ryż brązowy, surowe warzywa,
- Należy ograniczyć produkty będące źródłem węglowodanów prostych (cukrów),
- Zrezygnuj ze spożywania alkoholu i papierosów,
- Do potraw na zimno (surówki, sałatki) należy dodawać nierafinowane oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany,
- Wyklucz z diety utwardzone kwasy tłuszczowe typu trans występujące w produktach instant, zupkach chińskich, potrawach w proszku, produktach cukierniczych, fast foodach, słodyczach, smażonych olejach roślinnych,
- Należy wykluczyć kostki rosołowe oraz gotowe mieszanki przypraw (maggie, vegeta itp.) oraz ograniczyć sól a w ich miejsce stosować zioła i przyprawy,
- Potrawy gotować, dusić bez wstępnego obsmażania, piec pod przykryciem (naczynie żaroodporne, rękaw do pieczenia, folia aluminiowa), zrezygnować ze smażenia,
- Spożywaj 5 posiłków dziennie (3 główne i 2 przekąski), w regularnych odstępach co 3-4 godziny,
- Wypijaj 1,5-2 litry wody dziennie – produkty takie jak kawa i herbata nie są zakazane, jednak nie nawadniają organizmu w odpowiedni sposób,
- Spożywaj posiłki w pozycji siedzącej, przez minimum 20 minut, w pełniej koncentracji, dokładnie przeżuając każdy kęs,

- Nie kładź się po jedzeniu,
- Unikaj podjadania pomiędzy wyznaczonymi godzinami posiłków.

Przygotowanie posiłków

- Potrawy staraj się gotować, piec pod przykryciem (np. Naczynie żaroodporne), dusić bez obsmażania. Unikaj smażenia.
- Do potraw na zimno (surówki, sałatki) należy dodawać nierafinowane oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.
- Potrawy doprawiaj naturalnymi przyprawami, ziołami, solą. Unikaj mieszanek przyprawowych typu maggi, vegeta itp. Oraz gotowych sosów do potraw.

Lista produktów dozwolonych

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
pieczywo	Pieczywo razowe, żytnie, z dodatkami otrąb i nasion, pieczywo graham;		Pieczywo pszenne, drożdżowe, z dodatkiem miodu, karmelu, bułki maślane, ciasta
Produkty zbożowe	Grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane, siemię lniane		Rozgotowane kasze, ryże, makarony, płatki śniadaniowe błyskawiczne, słodzone płatki, biały ryż, makaron z jasnej mąki
Warzywa	Pomidory, ogórki, rzodkiewka, sałata, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, seler, grzyby	Buraki, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, fasola, soczewica, bób, warzywa gotowane al'dente, parze ziemniaki krótko gotowane, podawane w całości	Warzywa rozgotowane, gotowane i smażone buraki, marchew; ziemniaki rozgotowane, gniecione, puree, smażone, pieczone, frytki
Owoce (1 porcja dziennie)	Owoce jagodowe, cytrusowe, kiwi, kwaśne jabłko, truskawki, wiśnie, grejpfruty, awokado	Śliwki, gruszki, banany	Winogrona, owoce z puszek, bardzo dojrzałe owoce, owoce suszone, w stropach
Mleko i produkty mleczne	Sery twarogowe chude, serki wiejskie	Fermentowane produkty mleczne: jogurty naturalne, kefiry, maślanki; sery twarogowe półtłuste, serki homogenizowane naturalne, sery żółte	Mleko, śmietana, tłuste sery, produkty bezlaktozowe, serki typu fromage, topione, desery mleczne

Mięso, ryby i jaja	Mięso chude: indyk, kurczak, cielęcina, królik; chudy schab, polędwica, wędliny drobiowe ryby: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg, sandacz, łosoś jaja: gotowane, jajecznica na parze, na wodzie	Konserwy rybne, ryby wędzone	Tłuste mięsa: baranina, gęś, kaczka, wieprzowina; podroby, pasztety, parówki, tłuste kiełbasy ryby: smażone, panierowane jaja: sadzone, jajecznice na boczku, słoninie, smalcu
Tłuszcze	Roślinne nierafinowane, oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, awokado	Olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, winogronowy, margaryny miękkie, masło w ograniczonych ilościach	Słonina, smalec, margaryny twarde,
Desery	Salatki owocowe z dodatkiem warzyw, galaretki z owoców bez dodatku cukru, orzechy, pestki dyni, słonecznika	Gorzka czekolada, Sernik na zimno bez dodatku cukru, kisiele na bazie siemienia lnianego	Miód, słodycze, ciasta, czekolada mleczna, batony, wafelki, chałka, desery tłuste, pączki, faworki
Przyprawy	Sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylia, przyprawy korzenne	Sól, przyprawy ostre, ocet jabłkowy	Kostki rosółowe, gotowe sosy, keczup, majonez
Zupy	Na wywarach warzywnych i chudych mięsnych, zagęszczane jogurtem		Zagęszczane zasmażkami, śmietaną, na wywarach z kości
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko	Zacierki, kluski kładzione, pierogi z mąki razowej	Smażone, kluski, rozgotowane, smażone lub pieczone potrawy z mąki (pyzy, pierogi, placki)
Sosy	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, sosy na bazie jogurtu lub oleju i ziół, warzywne	Sosy własne niezagęszczane mąką	Ostre, zaprawiane śmietaną, masłem, na zasmażkach lub mące, na tłustych wywarach mięsnych
Napoje	Woda mineralna, słaba herbata i kawa, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogich w węglowodany	Mleko, kawa z mlekiem	Napoje słodzone, alkohol, soki owocowe, napoje gazowane, mocna kawa, kakao słodzone