



Dieta niskobiałkowa

Ogólne zalecenia

Należy spożywać częste, regularne posiłki, 5 razy dziennie, w małych objętościach

Potrawy gotować w wodzie, na parze, piec pod przykryciem bez dodatku tłuszczu

Obiady powinny być jednodaniowe, mniejsze objętościowo

Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem

Niewskazane są kawa i mocna herbata

Należy wykluczyć całkowicie alkoholu oraz zrezygnować z palenia papierosów

Wykluczyć potrawy smażone, ostro przyprawione, wędzone, grillowane

Warzywa i owoce spożywać gotowane, bez skórki, w formie przecierów i soków

Płyny należy spożywać w temperaturze pokojowej

Unikać produktów o małej zawartości wody, suchych

Posiłki spożywać regularnie, o tej samej porze, jedząc powoli, dokładnie przeżuując każdy kęs

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 ostrych przypraw, mieszanek przyprawowych typu maggi, vegeta itp. Oraz gotowych sosów do potraw.

Lista produktów najbardziej zalecanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
Napoje	Woda niegazowana	Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2 % tłuszczu, napoje owocowo – warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle w dozwolonej ilości płynów.	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna.
Pieczywo	Chleb pszenny, czerstwy, bułki, niskobiałkowe, bezglutenowe		Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Dżem, miód, marmolada, pasty warzywne	Ser twarogowy, chude wędliny, masło	Tłuste wędliny, konserwy, produkty wędzone, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery, serki topione, ser feta, fromage
Zupy i gorące sosy	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy zagęszczane jogurtem sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, owocowe, zaciągnięte skrobią	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony

	pszenną lub ziemniaczaną		sosy cebulowy, grzybowy, ostre, zaciągnięte żółtkiem
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, biały ryż	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, dodatki z jajkami, mięso
Mięso, podroby, drób, ryby		Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak bez skóry, kurczak chude ryby: dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, pulpety	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (np. Schab, polędwica) potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w naczyniu żaroodpornym, pergaminie Tłuste mięsa: wieprzowina (np. boczek, karkówka), baranina, gęsi, kaczki tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, karp potrawy smażone, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, mięsa, risotto, ryż z jabłkami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe,	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. Placki ziemniaczane, kotlety, krokiety; bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		Na surowo: olej lniany, liwa z oliwek, olej rzepakowy, masło	Łój, smalec, słonina, margaryny twarde
Warzywa	Warzywa młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidor bez skórki, gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, surowe soki	Szpinak, kalafior, fasolka szparagowa,	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona warzyw strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa marynowane, solone, w postaci surówek z majonezem i musztardą
Ziemniaki	Gotowane, puree bez masła		Smażone, np. Frytki, krążki, placki
Owoce	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone	Gruszka pieczona albo gotowana	Daktyle, czereśnie, owoce marynowane, owoce z dużą ilością pestek i nasion

	albo gotowane		
Desery	Kisiele, galaretki, kompoty, soki owocowe, przeciery owocowe	Budynie mleczne	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, przyprawy ziołowe	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre przyprawy, pieprz, ocet, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca