



## Dieta lekkostrawna

### 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
- 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
- Płynny należy spożywać w temperaturze pokojowej
- Unikać produktów o małej zawartości wody, suchych
- Posiłki spożywać regularnie, o tej samej porze, jedząc powoli, dokładnie przeżuając każdy kęs
- Należy dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu i wypijać minimum 1,5-2l niegazowanej wody dziennie

## 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 dozwolonych

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	Mleko 2%, jogurty naturalne, kefir, maślanka, serwatka	Jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, kawa, mocna herbata, wody gazowane, napoje słodzone
<b>Pieczyno</b>	Chleb pszenny, czerstwy, bułki	Graham pszenny	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy niskotłuszczowy, jaja, parówki cielęce,	Tłuste wędliny, konserwy, produkty wędzone, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery, serki topione, ser feta, fromage
<b>Zupy i gorące sosy</b>	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy zagęszczane jogurtem sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, owocowe, ze słodką śmietanką, jogurtem	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony sosy cebulowy, grzybowy, ostre
<b>Dodatki do zup</b>	Bułki, grzanki, kasza jęczmienna, ryż biały, basmati, ziemniaki, kasza jagłana	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo

<b>Mięso, podroby, drób, ryby</b>	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak bez skóry, kurczak chude ryby: dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj potrawy gotowane, 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, kaczk tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, karp potrawy smażone, marynowane, wędzone
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz, warzyw, mięsa, risotto, leniwe pierogi	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. Placki ziemniaczane, kotlety, krokiety; bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	Na surowo: olej lniany, liwa z oliwek, olej rzepakowy, masło		Łój, smalec, słonina, margaryny twarde
<b>Warzywa</b>	Warzywa młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidor bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, surowe soki	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona warzyw strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa marynowane, solone, w postaci surówek z majonezem i musztardą
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone, puree z jogurtem		Smażone, np. Frytki, krążki, placki
<b>Owoce</b>	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone albo gotowane	Gruszka pieczona albo gotowana	Daktyle, czereśnie, owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, soki owocowe, przeciery owocowe		Tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre przyprawy, pieprz, ocet, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca