



ZASTOSOWANIE DIETY

- ✓ osoby w wieku podeszłym
- ✓ schorzenia układu pokarmowego
- ✓ okres rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych

ZASADY DIETY

- ✓ wykluczenie produktów i potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ostrych oraz długo zalegających w żołądku
- ✓ dobór odpowiednich technik kulinarnych (gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie i duszenie bez tłuszczu, pieczenie w rękawie, folii aluminiowej lub żaroodpornym naczyniu)
- ✓ zmniejszenie podaży błonnika (usunięcie pestek i skórki z owoców i warzyw, gotowanie, przecieranie owoców i warzyw)
- ✓ regularne spożywanie 4-5 posiłków dziennie

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: kawa zbożowa, bułka pszenna, masło, chuda wędlna, pomidor bez skórki

II śniadanie: jogurt naturalny, banan

Obiad : zupa jarzynowa, ziemniaki puree, pulpety drobiowe, gotowana marchew

Podwieczorek: kisiel

Kolacja: ryż gotowany na mleku z prażonym jabłkiem bez skórki



DIETA LEKKOSTRAWNA

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa, mleko, soki warzywne i owocowe	kakao	napoje alkoholowe, płynna czekolada
PRODUKTY ZBOŻOWE	jasne, czerstwe pieczywo, drobne kasze np. manna, ryż, jasny makaron	pieczywo graham	świeże pieczywo żytnie, grube kasze np. gryczana, makaron pełnoziarnisty
DODATKI DO PIECZYWA	masło, serek homogenizowany, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny	margaryna, tłusty twaróg, jaja, wędzone ryby	smalec, sery podpuszczkowe, sery typu fromage, kaszanka, salceson, konserwy
ZUPY I SOSY NA CIEPŁO	jarzynowe i owocowe z dozwolonych produktów, przetarte, zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, czyste; sosy: pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe	kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaprawiane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, z nasion strączkowych, zasmażane, pikantne, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy
DODATKI DO ZUP	kasza manna, jęczmienna, ziemniaki, lane ciasto, ryż, makaron nitki		grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
TŁUSZCZE	oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek), masło	margaryny miękkie, śmietana	ślonina, łój, smalec, margaryny twarde
MIĘSO, RYBY	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa		mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ryby tłuste: węgorz, halibut wędliny tłuste: paszтетowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserw
JAJA	gotowane na miękko, w koszulce, ścięte na parze, w formie omletów	gotowane na twardo	smażone
MLEKO I JEGO PRZETWORY	mleko jeżeli jest tolerowane zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, twarożki	sery żółte	przetwory mleczne przekwaszone, sery pleśniowe, sery topione
ZIEMNIAKI	gotowane, w postaci puree		smażone, chipsy, frytki,
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH			wszystkie niewskazane
OWOCE	dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany	truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	owoce niedojrzałe, owoce suszone, orzechy



DIETA LEKKOSTRAWNA

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
WARZYWA	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki,	ogórki kiszane bez skórki, młody zielony groszek	konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, papryka
PRZYPRAWY	łagodne: sól, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek	majonez, chrzan	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, itp
DESERY	kisiele domowe, budynie, galaretki owocowe, desery mleczne, kompoty, musy, soki owocowe, przeciery owocowe	domowe ciasta z niewielką ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, kremy, torty, z dodatkiem kawy, alkoholu czekolada, batony, lody
CUKIER I SŁODYCZE	miód, dżemy bez pestek		chałwa, słodycze z dodatkiem kakao i orzechów