



DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

ZASTOSOWANIE DIETY

- ✓ ostre i przewlekłe zapalenie wątroby
- ✓ ostre i przewlekłe zapalenie trzustki
- ✓ przewlekłe zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych
- ✓ choroby układu krążenia
- ✓ we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby

ZASADY DIETY

- ✓ dobór produktów jest zbliżony do diety łatwostrawnej, różnica polega na zmniejszeniu ilości tłuszczu zwierzęcego
- ✓ zawartość tłuszczu w diecie pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego powinna wynosić 30 – 50 g na dobę
- ✓ dobór odpowiednich technik kulinarnych (gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie i duszenie bez tłuszczu, pieczenie w rękawie, folii aluminiowej lub żaroodpornym naczyniu)
- ✓ wykluczenie produktów i potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ostrych oraz długo zalegających w żołądku
- ✓ zmniejszenie podaży błonnika
- ✓ regularne spożywanie 4-5 posiłków dziennie

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: kawa zbożowa, chleb pszenny, masło, chuda wędlina, pomidor bez skórki

II śniadanie: bułka pszenna z chudym twarogiem, pieczone jabłko

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

Podwieczorek: galaretką owocową

Kolacja: risotto z warzywami, herbata



DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa, mleko 0,5-1 %, soki warzywne i owocowe	kakao	napoje alkoholowe, płynna czekolada
PRODUKTY ZBOŻOWE	jasne, czerstwe pieczywo, drobne kasze, ryż, jasny makaron, rozmoczone biszkopty	pieczywo drożdżowe	świeże pieczywo żytnie, grube kasze np. gryczana, makaron pełnoziarnisty
DODATKI DO PIECZYWA	chudy twaróg, szynka, mięso gotowane, białka jaj, miód, dżem	masło, tłusty twaróg	tłuste wędliny, smalec, kaszanka, salceson, konserwy, boczek, sery topione, żółte,
ZUPY I SOSY NA CIEPŁO	jarzynowe i owocowe z dozwolonych produktów, sosy: pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe	kalafiorowa, pieczarkowa, chudy rosół	z nasion strączkowych, zasmażane, pikantne, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesziste sosy
DODATKI DO ZUP	kasza manna, jęczmienna, ziemniaki puree, lane ciasto, ryż		grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
TŁUSZCZE		oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek), masło	słonina, łój, smalec, margaryny twarde
MIEŚO, RYBY	mięso chude: królik, indyk, kurczak, cielęcina ryby chude: dorsz, pstrąg, mintaj	chudy schab, wołowina karp, makrela, leszcz potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii	baranina, gęś, dziczyzna, tłusta wieprzowina, podroby potrawy smażone, ryby marynowane i wędzone
JAJA	białko jaj	całe jaja	
MLEKO I JEGO PRZETWORY	mleko słodkie (2% tłuszczu), kefir, jogurty o niskiej zawartości tłuszczu, sery białe chude		przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione, sery pleśniowe „Feta”, „Fromage”
ZIEMNIAKI	gotowane, w postaci puree		smażone, chipsy, frytki
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH			wszystkie przeciwwskazane
OWOCE	dobrze dojrzałe, truskawka, poziomki, pomarańcze, winogrona (bez skórki i pestek), jabłko gotowane lub pieczone, brzoskwinie i morele – gotowane owoce jagodowe: maliny, porzeczki w formie przecierów, soków		wszystkie niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest

DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU



NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
WARZYWA	marchew, pietruszka, seler, buraki, kalafior, dynia, szpinak, warzywa z wody, oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub mleka, bez zasmażek na surowo, zielona sałata, pomidor bez skórki, zielona pietruszka, koperek		wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukselka, rzodkiew, chrzan, warzywa z zasmażkami, warzywa konserwowane octem
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, kompoty, musy, soki owocowe, przeciery owocowe		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