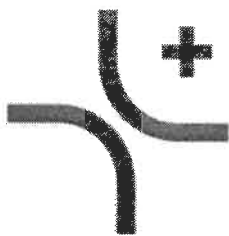


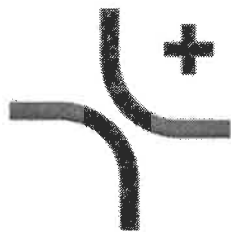
DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Grupy produktów spożywczych	Wskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąka niskobiałkowa, bezbiałkowa; pieczywo jasne niskobiałkowe, bezbiałkowe; skrobia pszenna, ziemniaczana, ryżowa, kukurydziana; kasze średnio i drobnoziarniste np. kasza manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska – w ograniczonych ilościach ; makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, ryż; suchary niskobiałkowe; płatki naturalne błyskawiczne np. gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe - w ograniczonych ilościach	mąka tradycyjna w tym pełnoziarnista; pieczywo tradycyjne, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy; pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; makaron tradycyjny, pełnoziarnisty; pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste np. kasza gryczana, pęczak; słodzone płatki śniadaniowe, np. cytrynowe, czekoladowe, miodowe; otręby owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory warzywne	Zalecane w umiarkowanych ilościach: marchew, dynia, buraki, szparagi, pietruszka, seler, sałata zielona; gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi;	ogórki, czosnek, cebula, por, brukiew, rzepa, szczaw, szpinak, rabarbar, kalarepa; warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki; warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty w postaci gotowane lub pieczonej	frytki, talarki, puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	Zalecane w umiarkowanych ilościach: jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek; melon, kiwi; przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone; owoce dojrzałe bez skóry i pestek, rozdrobnione, przetarte przez sito	Owoce niedojrzałe; owoce ciężko strawne np., gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, daktyle; owoce w syropach owocowych, owoce suszone, kandyzowane; wyskosłodzone przetwory owocowe
Nasiona roślin strączkowych		wszystkie nasiona roślin strączkowych



DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIĄŁKOWA

Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia - w ograniczanych ilościach	całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	drób bez skóry taki jak kura, kurczak, indyk; chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik; chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej	tłusty drób taki jak kaczka, gęś; tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane; mięsa z dużą zawartością soli; tłuste wędliny, np. baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, pasztetowa, wątrobianka, salceson, baleron; mięsa surowe np. tatar; konserwy mięsne
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne w postaci gotowanej, pieczonej, duszonej bez obsmażania	ryby surowe, ryby smażone, ryby wędzone, konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	jaja gotowane na miękko; jajka sadzone smażone na parze	jaja na twardo, jajecznica, jaja sadzone smażone na tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	mleko z zawartością 2% i poniżej, sery twarogowe chude i półtłuste, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek homogenizowany naturalny	mleko i sery twarogowe pełnotłuste, mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe, dojrzewające tłuste, ser topiony, ser Feta, ser Fromage ; śmietana.
Tłuszcze	masło, miękkie margaryny, oleje roślinne np. olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy, sojowy, arachidowy, oliwa z oliwek dodawane na surowo do potraw	smalec, słonina, łój, majonez, margaryny twarde; tłuszcz kokosowy, palmowy, masło kokosowe, masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru
Napoje	woda źródlana, mineralna, niegazowana; herbata czarna, zielona, czerwona, biała – słabe napary ; kawa zbożowa i kakao na chudym mleku - w ograniczonych ilościach ;	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, napoje typu cola, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty,



DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

	soki owocowe i warzywne rozcieńczone wodą, kompoty owocowe z owoców wskazanych	napoje energetyzujące, alkohol i napoje alkoholowe.
Desery – w ograniczonych ilościach	budyń , galaretki, kisiel, miód, ciastka ze skrobi	słodycze, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie i półfrancuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwnik, kakao z zawartością cukru
Przyprawy	liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki, cynamon, wanilia, pietruszka, sok z cytryny	czarny pieprz, sól kuchenna, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, musztarda, keczup, ocet , sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak typu Vegeta, Kucharek itp.; gotowe bazy do zup i sosów , gotowe sosy sałatkowe i dressingi , kostki rosółowe i esencje bulionowe

Opracowanie na podstawie bibliografii:

- D. Włodarek (red), E. Lange (red): Współczesna dietoterapia, 2023 PZWL.
- M. Grzymisławski (red): Dietetyka kliniczna, 2020 PZWL.
- H. Ciborowska, A. Rudnicka: Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka, 2017 PZWL.

Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Adrian Piżybył
dietetyk kliniczny

