

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO I PODROBY



duszone/gotowane/
pieczone w folii
aluminiowej/pergaminie
indyk, kurczak, jagnięcina,
cielęcina, chude wędliny
(z indyka/kurczaka)

duszona/gotowana/
pieczona w folii
aluminiowej/pergaminie
wołowina, wieprzowina

przetworzone parówki,
kiełbasy, wędliny i inne
tłuste podroby,
surowe/smażone/
obsmażane/grillowane/
pieczone na ruszcie mięso

RYBY I PODROBY



duszone/gotowane/
pieczone w folii
aluminiowej/pergaminie
dorsz, pstrąg, leszcz,
sandacz, szczupak,
krewetki

duszone/gotowane/
pieczone w folii
aluminiowej/pergaminie
łosoś, makrela

panierki rybne,
surowe/smażone/
obsmażane/grillowane/
pieczone na ruszcie ryby

NABIAŁ



chude mleko
krowie/kozie/owcze,
jogurt, kefir, maślanka,
chudy/półtłusty twaróg,
jaja ścięte na parze/
w formie omletu na parze

napoje/mleka roślinne

surowe/smażone jaja,
tłuste sery żółte/
pleśniowe, tłuste mleko
krowie/kozie/ owcze,
tłusty twaróg,
mascarpone, śmietana,
sery topione, słodzone
napoje mleczne

WARZYWA I OWOCE



młode warzywa, dojrzałe
owoce, gotowane/
duszone /miksowane/
obrane ze skórki warzywa
i owoce

warzywa kapustne (np.
kapusta biała, kapusta
włoska, kalarepa,
brukselka, brokuł, jarmuż,
kapusta pekińska,
kalafior), cebula, ogórek
świeży/kiszony, szparagi

PRODUKTY ZBOŻOWE



drobnoziarniste kasze,
drobne makarony
pszenne/ pszenno-
jajeczne, ryż biały, płatki
jaglone, pieczywo pszenne
lub typu graham

wafle ryżowe, pieczywo
chrupkie pszenne,
biszkopty, sucharki, bułki
pszenne

gruboziarniste kasze,
pełnoziarniste makarony,
pieczywo z pełnego
ziarna, otręby

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej sojowy etc.), margaryna miękka bogata w sterole i stanole roślinne

olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron, słodka śmietanka, masło

tłuszcze utwardzone/uwodornione (tłuszcze trans), tłuszcz palmowy/kokosowy

ORZECHY I NASIONA



namoczone w ciepłej wodzie orzechy i nasiona bez dodatków

namoczone w ciepłej wodzie nasiona roślin strączkowych, orzechy i nasiona niepoddane namoczeniu

orzechy i nasiona w panierkach/solone/ w polewach cukrowych

NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe, soki/przeciery warzywne/warzywno-owocowe, płyny nawadniające (elektrolity), kawa zbożowa z mlekiem

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, czekolada pitna, wszelkie napoje alkoholowe, kawa, czarna herbata, napoje kofeinowe

PRZYPRAWY I SOSY



tymianek, bazylia, cynamon, wanilia, rozmaryn, lubczyk, majeranek, koperek, pietruszka, łagodne sosy na zawieszynie mąki i mleka

majonez, ketchup łagodny, miód, dżem bez pestek

sól kuchenna, cukier, gotowe mieszanki przypraw z solą i cukrem w składzie, przyprawy typu "wegeta", ostre przyprawy, gotowe sosy/dressingi, sos sojowy, ocet, maggi

INNE PRODUKTY



zupy na słabych wywarach, budyń, kluski lane, kompot, musy owocowe, ciasto drożdżowe

tofu, tempeh, seitan

gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski, preparaty z błonnikiem pokarmowym