

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NA STAWY

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO
I PODROBY



indyk, kurczak, jagnięcina,
cielęcina, galaretki mięsne

wołowina, wieprzowina

przetworzone parówki,
kiełbasy, wędliny i inne
podroby (z cukrem/glukozą
w składzie)

RYBY
I PODROBY



łosoś, śledź, halibut,
makrela, sardynki,
krewetki, mule, ostrygi,
ośmiornice, galaretki
rybne

NABIAŁ



mleko krowie/kozie/
owcze i przetwory
mleczne z niską
zawartością tłuszczu
(0,5-1,5%), napoje/mleka
roślinne, jaja

tłuste sery żółte/
pleśniowe, tłuste mleko,
tłusty twaróg,
mascarpone, śmietana,
sery topione

WARZYWA
I OWOCE



sałata, brokuł, szpinak,
jarmuż, ogórek, papryka,
marchew, burak, czosnek,
cebula, seler, por, fasola,
jagody, borówki,
truskawki, czarne
porzeczki

pomidory, papryka,
bakłażan, ziemniaki*

**ograniczenie produktów należy
skonsultować ze specjalistą
(ortopeda, fizjoterapeuta, dietetyk,
etc.)*



PRODUKTY
ZBOŻOWE



gruboziarniste kasze,
pełnoziarniste
pieczywo/makarony, ryż
dziki/brązowy/czerwony

przetworzone produkty
z pszenicy

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NA STAWY

| | PRODUKTY ZALECANE | PRODUKTY OGRANICZANE | PRODUKTY NIEZALECANE |
|---|---|---|--|
| TŁUSZCZE  | tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy) | tłuszcze roślinne (kukurydziany, słonecznikowy) | tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans), smalec, boczek, słonina, masło |
| ORZECHY I NASIONA  | orzechy włoskie, migdały, siemię lniane, pestki dyni, nasiona słonecznika | | |
| NAPOJE  | woda, herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe | kawa, herbata czarna | słodkie napoje gazowane, soki/nektary owocowe |
| PRZYPRAWY I SOSY  | imbir, kurkuma, anyż, goździki, cząber, szalwia, mięta, chrzan | | |
| INNE PRODUKTY  | żelatyna, bulion mięsny | | gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski |