

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE WĄTROBOWEJ

## PRODUKTY ZALECANE

## PRODUKTY OGRANICZANE

## PRODUKTY NIEZALECANE

### MIĘSO I PODROBY



indyk, kurczak, jagnięcina, cielęcina

wołowina, wieprzowina

przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne tłuste podroby, mięso i podroby smażone/grillowane

### RYBY I PODROBY



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

ryby i podroby rybne konserwowe, solone

ryby i podroby rybne smażone/grillowane

### 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 krowie/kozie/owcze, tłusty twaróg, mascarpone, śmietana, sery topione, słodzone napoje mleczne

### WARZYWA I OWOCE



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

warzywa i owoce konserwowe, dosalane i dosładzane

### PRODUKTY ZBOŻOWE



drobnoziarniste kasze, pełnoziarniste makarony, ryż dziki/brązowy/czerwony, pieczywo graham, płatki owsiane, otręby, płatki gryczane, płatki jaglane

wafle ryżowe, pieczywo chrupkie, skrobia kukurydziana/ziemniaczana, gruboziarniste kasze, pieczywo z pełnego ziarna

przetworzone produkty z pszenicy

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE WĄTROBOWEJ

## PRODUKTY ZALECANE

## PRODUKTY OGRANICZANE

## PRODUKTY NIEZALECANE

### TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy)

### ORZECHY I NASIONA



orzechy włoskie, migdały, siemię lniane, pestki dyni, nasiona słonecznika

nasiona roślin strączkowych\*

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

### NAPOJE



woda, herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe

kawa, herbata czarna

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, czekolada pitna, wszelkie napoje alkoholowe

### PRZYPRAWY I SOSY



świeże i suszone zioła, imbir, kurkuma, chilli

ketchup, sos sojowy

cukier, miód, syropy cukrowe, sól kuchenna, gotowe mieszanki przypraw z solą i cukrem w składzie, gotowe sosy/dressingi

### INNE PRODUKTY



preparaty z błonnikiem pokarmowym, tofu, tempeh, seitan

gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski