

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W TRĄDZIKU RÓŻOWATYM

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY OGRANICZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<p>MIĘSO I PODROBY</p> 	indyk, kurczak, jagnięcina	wołowina, wieprzowina	przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne podroby (z cukrem/glukozą w składzie)
<p>RYBY I PODROBY</p> 	dorsz, łosoś, okoń, dorada, śledź, makrela, tuńczyk, krewetki, ostrygi, mule		
<p>NABIAŁ</p> 	napoje/mleka roślinne, jaja		mleko i produkty mleczne z laktozą/bez laktozy* <i>*eliminację produktów należy skonsultować ze specjalistą (dermatolog, dietetyk, etc)</i>
<p>WARZYWA I OWOCE</p> 	wszystkie warzywa i owoce oprócz wymienionych w kolumnie "produkty niezalecane", szczególnie: awokado, brukselka, jarmuż, kapusta, cebula, papryka, owoce leśne		pomidor, szpinak, bakłażan, cytryna, pomarańcza, limonka <i>*eliminację produktów należy skonsultować ze specjalistą (dermatolog, dietetyk, etc)</i>
<p>PRODUKTY ZBOŻOWE</p> 	komosa ryżowa, amarantus, kasza jaglana, kasza gryczana, owies, pełnoziarniste pieczywo/makarony	biały ryż	przetworzone produkty z pszenicy

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W TRĄDZIKU RÓŻOWATYM

PRODUKTY ZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej z pestek winogron, olej rzepakowy, etc.)

ORZECHY I NASIONA



pestki dyni, nasiona słonecznika, nasiona roślin strączkowych (soja, ciecierzycy, fasola, soczewica, groch, etc.)

NAPOJE



woda, herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe (pokrzywa, rumianek, skrzyp polny, ziele fiołka trójbarwnego)

PRZYPRAWY I SOSY



aloes

INNE PRODUKTY



PRODUKTY OGRANICZANE

napoje kofeinowe (energetyzujące), kawa, herbata czarna

gorzka czekolada

PRODUKTY NIEZALECANE

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans)

słodkie napoje gazowane, czekolada pitna, alkohol (czerwone wino, whisky, wódka)

pieprz cayenne, papryczka chilli, cynamon, cukier, kostki bulionowe, gotowe przyprawy z glutaminianem sodu w składzie

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