

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB Z DNĄ MOCZANOWĄ

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY OGRANICZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<p>MIĘSO I PODROBY</p> 		<p>kurczak- udko, wołowina, królik, kaczka, wieprzowina – chude części, , chude wędliny drobiowe</p>	<p>kurczak-piersi, indyk, tłusta wieprzowina, baranina, cielęcina, jagnięcina, gęś, boczek, dziczyzna, podroby-nerki, wątroba, wędliny-parówki, kiełbasy, wywary z mięsa i kości, galarety mięsne, konserwy</p>
<p>RYBY I PODROBY</p> 		<p>sandacz, dorsz, mintaj, ostrygi</p>	<p>sardynki, szproty, śledzie, flądra, lin, makrela, anchois, biały halibut, okoń, tuńczyk, pstrąg, owoce morza- omułki, ryby wędzone, galarety, konserwy</p>
<p>NABIAŁ</p> 	<p>mleko, jogurty naturalne , kefir, maślanka, chude sery i twarogi, jajka</p>	<p>śmietana, masło</p>	<p>tłusty ser biały, ser żółty, ser pleśniowy, ser topiony, mascarpone</p>
<p>WARZYWA I OWOCE</p> 	<p>warzywa - prawie wszystkie, oprócz wymienionych w kolumnie "produkty niezalecane", owoce- wszystkie (poza rabarbarem), szczególnie polecane czereśnie i wiśnie</p>		<p>szparagi, szpinak (największa ilość zasady purynowej!), szczaw, rabarbar, dynia, jarmuż, brokuły, kapusta czerwona i włoska, suche nasiona roślin strączkowych- groch, fasola, soczewica, soja (oraz produkty sojowe), bób</p>
<p>PRODUKTY ZBOŻOWE</p> 	<p>pieczywo- poza tym na drożdżach, owsianka, ryż, makarony, kasze, niskoprzetworzone płatki</p>	<p>kasza jaglana, otręby, wyroby z ciasta francuskiego</p>	<p>produkty na drożdżach piekarniczych, drożdżówki</p>

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB Z DNĄ MOCZANOWĄ

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY OGRANICZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<p>TŁUSZCZE</p> 	oleje roślinne, oliwa z oliwek		smalec, łój, tłuszcz spod pieczenia, margaryny twarde
<p>ORZECHY I NASIONA</p> 	orzechy- wszystkie, migdały	sezam, nasiona słonecznika	orzechy solone, mak
<p>NAPOJE</p> 	woda źródlana, woda mineralna, herbatki ziołowe i owocowe, soki warzywne	wino, szampan kawa, herbata	słodzone napoje, napoje alkoholowe- w szczególności piwo
<p>PRZYPRAWY I SOSY</p> 	zioła, przyprawy korzenne, sok z cytryny		marynaty, ocet, pieprz, musztarda, papryka, gałka muszkatołowa, kminek, ostre przyprawy, sos sojowy
<p>INNE PRODUKTY</p> 	sorbety, galaretki	dżemy, marmolady, kurki	kakao, czekolada, słodycze z dodatkiem kakao, ciasta z kremem, grzyby