



DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu błonnika pokarmowego i płynów. W diecie bogatoresztkowej dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością poniżej 2% tł., mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa herbata; owocowa, ziołowa, soki owocowe warzywne, owocowe, napoje mleczne, wody niegazowane, jogurty niskotłuszczowe, woda przegotowana z miodem	Słaba kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzających pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	mocne kakao, czekolada, napoje alkoholowe, coca cola, pepsi cola, lemoniada, mocna herbata, zbyt kwaśne mleko, wytrawne czerwone wino (w dyspepsjach jelit wody gazowane)
Pieczyczo	Pieczyczo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo pszenne jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica, chude ryby wędzone, dżemy, marmolady, jajka, galaretki mięsne, drobiowe i rybne, pasztety, miękkie margaryny,	Ser podpuszczkowy, salceson, śledzie, konserwy rybne	Tłuste wędliny, konserwy mięsne tłuste
Zupy i sosy gorące	Jarzynowa, owocowa, mleczne, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	Ryżowa, z kaszy manny, podprawiane mąką ziemniaczaną	Tłuste zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych, zasmażane, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly i buliony, grzybowy, cebulowy, zasmażany
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, lane ciasto, kluski biszkoptowe, ziemniaki, groszek ptysiowy	Soczewica	Ryż, nasiona roślin strączkowych, krokiety
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina młoda, wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby; dorsz, pstrąg, szczupak, okoń, lin, flądra, sandacz i mintaj. Potrawy gotowane; pulpety, budynie, potrawki. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu pieczone w folii lub pergaminie	Średnio tłuste gatunki mięsa i mięsa krwiste; wołowina, dziczyzna, podroby gęsi, kaczki, śledzie, potrawy smażone z mięsa i drobiu	Tłuste gatunki, tłuste ryby. Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób, marynowane i wędzone w dużych ilościach
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, owocami, papryka faszzerowana, kluski biszkoptowe, zapiekanki, naleśniki, tarty, lasagne	Placki ziemniaczane, racuchy, bliny, kluski kładzione	Wszystkie potrawy z fasoli, grochu, ryżu z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Tłuszcze	dodawane na surowo; masło, słodka śmietanka 18%, oleje roślinne (z NNKT), oliwa z oliwek (JNKT)	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny	Łój
Warzywa	Młode i soczyste świeże i mrożone; marchew, dynia, kabaczki, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, warzywa z wody rozdrabniane, przetarte, podprawiane zawiesinami oprószane, surowe soki	Kapusta kiszona, kalafior, cebulowe, groszek zielony, fasola szparagowa, ogórek kiszony	Warzywa kapustne, nasiona strączkowe, ogórki świeże
Ziemniaki	Gotowane i pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki i krążki, placki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, suszone, konserwowe, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, kokosowe, arachidowe,	czereśnie
Desery	budynie, galaretki mleczne, jogurty, serki homogenizowane, suflety, bezy, musy, soki i przeciera owocowe, ciastka, ciasta, keksy z dodatkiem otrąb	Ciasta z dużą ilością tłuszczu i żółtek z masami	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao, lody, kisiele
Przyprawy	Sok z cytryny, cukier, pietruszka, majeranek, melisa, rzeżucha, sól do 5 gram na dobę, papryka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz, chili, musztarda (w dyspepsjach jelit zabroniona)	ostre; ocet, pieprz, chyl, liść laurowy, musztarda, gorczyca, ziele angielskie, gałka muszkatołowa,



DIETA ŁATWOSTRAWNA

W diecie tej ograniczeniu a nawet wyłączeniu ulegają produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Potrawy sporządza się metoda gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w folii przezroczystej, pergaminie, na ruszcie. Posiłki powinny być świeżo przyrządzone i spożywane regularnie.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością poniżej 2% tł., kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata ;owocowa, ziołowa, soki owocowe warzywne, owocowe, napoje mleczne, wody niegazowane, jogurty niskotłuszczowe, kefir, maślana, serwatka.	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko, pełnotłuste.	mocne kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody gazowane, coca cola, pepsy cola, lemoniada mocna herbata
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, biszkopty, pieczywo, półcukiernicze	Chleb graham pszenny, pieczywo cukiernicze drożdżowe, pieczywo pszenne razowe z dodatkami słonecznik, soja	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupki żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe i rybne	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jajka, parówki cielęce, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, serek topiony.
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką sosy łagodne ze słodką śmietaną	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną zaciągane żółtkiem Sosy zaciągane żółtkiem	Tłuste zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych, zasmażane, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych mocne rosoly i buliony Grzybowy, cebulowy, zasmażany
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe, ziemniaki	Kluski francuskie i groszek ptysiowy	Grube kasze, pęczak, gryczana; kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych, kluski kładzione
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina ,młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby; dorsz, pstrąg, szczupak, okoń, lin, flądra, sandacz i mintaj Potrawy gotowane; pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina , kury, ryby morskie Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki, tłuste ryby, Potrawy smażone pieczone w tradycyjny sposób, marynowane i wędzone
Potrawy półmięsne i beźmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.; placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dotowane na surowo; masło, słodka śmietanka 18%, oleje roślinne(z NNKT) oliwa z oliwek(JNKT)	Masło roślinne, margaryny miękkie, śmietana	Smalec, tój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode i soczyste; marchew, dynia, kabaczki, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, warzywa z wody rozdrabniane, przetarte podprawiane zawiesinami oprószane, surowe soki	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasola szparagowa, rabarbar, cykorja sałata zielona drobno starte surówki;	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, suche nasiona strączkowe, ogórki, papryka, warzywa w postaci surówek grubo startych, warzywa zasmażane, marynowane i solone, sałatki z majonezem i musztardą
Ziemniaki	Gotowane i pieczone		Smażone z tłuszczem frytki i krążki
Owoce	Dojrzałe soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, dzika róża, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon, (w przypadku zapańc namoczone suszone śliwki)	Wszystkie niedojrzałe; gruszki, orzechy, czereśnie, owoce marynowane, kawon
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, jogurty, serki homogenizowane, suflety, bezy, musy, soki i przecięry owocowe	Ciasta z małą ilością tłuszczu ,jaja	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao, lody,
Przyprawy	Sok z cytryny, cukier, pietruszka, majeranek, melisa rzeżucha,	Sól, pieprz ziołowy, vegeta, papryka słodka ,ocet winny, jarzynka, estragon, bazylija, kminek, tymianek	ostre; ocet, pieprz, chyli, liść laurowy, musztarda, gorczyca, ziele angielskie, gałka muszkatołowa,



DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

W diecie tej ograniczeniu podlegają produkty będące źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujące w cholesterol takie, jak: żółtka, wątroba, a także produkty wzdymające. Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia bez tłuszczu, pieczenia w folii lub pergaminie. Zupy, sosy, warzywa podprawia się zawiesiną z mąki lub mleka, dozwolony tłuszcz należy dodawać w postaci surowej do gotowych potraw.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe warzywne, napoje mleczno owocowe, mleczno - warzywne, wody niegazowane, jogurt nisko tłuszczowy.	mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, kefir, maślanka, serwatka	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody gazowane, coca cola, pepsi cola, lemoniada, kefir, mleko i jogurty pełnotłuste, kawa prawdziwa, mocna herbata
Pieczywo	Chleb pszenny, jasny - czerstwy, suchary, bułki, biszkopty na białkach, pieczywo pół cukiernicze,	Pieczywo cukiernicze drożdżowe	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie, graham pszenny, pieczywo pszenne z dodatkami; słonecznika, soi, otręb, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajkach,
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg jeżeli pacjent toleruje, chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane ścięte białko, dżemy bez pestek, miód, marmolada,	Masła margaryny miękkie, parówki cielęce chude wędliny,	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, dojrzewające i topione, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem, margaryny twarde, masło w większych ilościach,
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, krupnik, jarzynowa, ziemniaczana, owocowe przetarte zaprawiane mąką i mlekiem, mleczne z niską zawartością tłuszczu, sosy łagodne, warzywno owocowe zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka	Rosół chudy z cielęciny,	Tłuste zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych, zasmażane, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre; chrzanowy, grecki, śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, makarony nisko jajeczne, lane ciasto na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptyśiowy bez żółtek	Grube kasze, pęczak, gryczana; kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych, kluski francuskie, groszek ptyśiowy na całych jajach, łazanki
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby; dorsz, pstrąg, szczupak, okoń, lin, flądra, sandacz i mintaj Potrawy gotowane; pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chuda wieprzowina, podroby, ryby morskie, Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki mięs; wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątróbka, tłuste ryby; węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling. Potrawy smażone pieczone w tradycyjny sposób, marynowane, wędzone.
Potrawy półmięsne i beźmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu ciekkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe na białkach bez dodatku żółtek	Zapiekanek z kasz warzyw i mięsa, makaron drobny z mięsem	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.; placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pierogi, knedle, bliny,
Tłuszcze		Masło roślinne, margaryny miękkie, olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, bezerukowy, oliwa z oliwek	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne,
Warzywa	Młode i soczyste; marchew, dynia, kabaczki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, warzywa z wody, rozdrabniane podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	Szpinak, rabarbar, buraki, sałata inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki i selera, czarna rzodkiew	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory suche nasiona strączkowe, ogórki, papryka, warzywa w postaci surówek grubo startych, warzywa zasmażane, marynowane i solone, brukiew rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasola szparagowa, groszek zielony, sałatki z majonezem i musztardą
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem,	gotowane w całości pieczone w całości	Smażone z tłuszczem frytki i krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon	Wszystkie niedojrzałe; gruszki, orzechy, czereśnie, owoce marynowane, figi, kawon, daktyle
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne na odtłuszczonym mleku, jogurty, bezy, musy, soki i przeciery owocowe, suflety	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj,	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery i słodczyce z kakao i orzechami, lody
Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, majeranek, melisa, koperek, cynamon, wanilia, rzeżucha	Sól, pieprz ziołowy, vegeta, papryka łódka, estragon, bazylija, tymianek, kminek, ocet winny	Ocet, pieprz, czyli, liść laurowy, musztarda, gorczyca, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, gorczyca



DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

W diecie tej ograniczeniu ilościowemu podlegają produkty i potrawy działające pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Zaliczamy do nich: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, wody gazowane, kwaśne i pikantne potrawy, wędzone produkty, kawa, mocna herbata. Potrawy przyrządza się metoda gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i śmietanki lub mąki i mleka. Warzywa i owoce należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej. Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw.

Produkty wskazane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko słodkie, „siadłe” nie przekwaszone, jogurt, kefir, maślanka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne z mlekiem, koktajle owocowo - mleczne wody niegazowane	Słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, owocowa,	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody gazowane, coca cola, pepsi cola, lemoniada, mocna herbata, kawa naturalna, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczywo	Chleb pszenny jasny czerstwy, „biszkopt”, pieczywo pół cukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Pieczywo cukiernicze	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	Masło, twaróg, „jaja na miękko”, jajecznica na parze, „pasta z cielęciny i drobiu	Miękkie margaryny, „łagodny” ser podpuszczkowy, parówki, cielęce, kiełbasa szynkowa, „połędwica”, drobiowe pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, „salceson”, paszтетówka, „smalec”, tłuste sery podpuszczkowe, „jaja gotowane na twardo” i „smażone z tłuszczem”, „dżemy
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, „krupnik”, „jarzynowa” z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, mleczne, owocowe rozcieńczone, „przecierane”, „zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką” albo „zaprawom zacieraną z mąki i masła”, „zaciągane żółtkiem”, „sosy łagodne ze słodką śmietanką”, „potrawkowy pomidorowy”, „pietruszkowy”, „owocowy	Rosół chudy z cielęciny na esencjonalnych wywarach jarzynowych, „owocowe” nie rozcieńczone	Tłuste zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych, „zasmażane”, „zaprawiane kwaśną śmietaną”, „pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych”, „Grzybowa”, „cebulowa”, „porowa”, „buliony”, „rosoly” mięsne. Sosy ostre pikantne „zasmażane-grzybowy”, „musztardowy chrzanowy”, „cebulowy.
Dodatki do zup	Bułka, „grzanki”, „kasza manna”, „jęczmienna”, „ryż”, „drobne makarony”, „lane ciasto”, „kluski biszkoptowe”, „kluski francuskie”, „ziemniaki puree	Ziemniaki w całości, „groszek”, „ptysiowy	Grube kasze, „pęczak”, „gryczana”; „kluski kładzione”, „jaja gotowane na twardo”, „nasiona roślin strączkowych”, „makarony zarabiane na stolnicy
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, „królik”, „kurczak”, „indyk”, „chude ryby”; „dorsz”, „pstrąg”, „szczupak”, „okoń”, „lin”, „flądra”, „sandacz” i „mintaj” Potrawy gotowane; „pulpety”, „budynie”, „potrawki	Wołowina, „konina”, „podroby”, „kury”, „ryby-młody karp”, „makrela”, „leszcz”, „sardynka”, Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, „pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki; „wieprzowina”, „baranina”, „gęsi”, „kaczki”, „dżicyzna”, „tłuste ryby”; „węgorz”, „łosoś”, „sum”, „tołpyga”, „halibut”, „szprot”, Potrawy marynowane, wędzone, „smażone” „pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, „makaronu cienkiego”, „mięsa”, „risotto”, „leniwe pierogi”, „kluski biszkoptowe”, „kluski francuskie	Zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, „kluski z ziemniaków” i sera	Wszystkie potrawy „smażone na tłuszczu” np.; „placki ziemniaczane”, „kotlety”, „krokiety”, „bigos”, „fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo-„masło”, „słodka śmietanka 18%”, „oleje roślinne”, „oliwa z oliwek	Margaryny miękkie, „niezbyt kwaśna śmietana	„Smalec”, „tój”, „ słonina”, „boczek”, „margaryny twarde”, „kwaśna śmietana
Warzywa	Młode i soczyste gotowane; „marchew”, „dynia”, „kabaczki”, „buraki”, „pietruszką”, „szparagi”, „warzywa z wody z masłem”, „oprószone mąką w formie puree	Szpinak, „kalafior”, „brokuły”, „groszek zielony”, „fasola szparagowa”, „sałata zielona”, „pomidory bez skórki”, w okresie remisji choroby drobno starte surówki np. z marchewki	Warzywa kapustne, „cebula”, „czosnek”, „suche nasiona strączkowe”, „brukiew”, „rzodkiewka”, „rabarbar”, „kalarepa”, „szczaw”, „grzyby”, „ogórki”, „papryka”, „warzywa w postaci surówek grubo startych”, „warzywa zasmażane”, „marynowane” i „solone”, „sałatki z majonezem” i „musztardą
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree	Gotowane w całości, „pieczone	„Smażone z tłuszczem frytki i krążki”, „chipsy
Owoce	Dojrzałe, „soczyste”, „jagodowe”, „winogrona bez pestek”, „dzika róża”, „brzoskwinie”, „morele”, „banany”, „jabłka” „pieczone” i „gotowane w postaci soków rozcieńczonych mlekiem w okresie zaostrzenia choroby w postaci „przecierów gotowanych	W okresie remisji choroby surowe „przeciery z owoców wymienionych obok”, „owoce rozdrobnione	Wszystkie „nieodjrzałe”; „gruszki”, „orzechy”, „czereśnie”, „owoce marynowane”, „agrest”, „wiśnie”, „śliwki”, „owoce suszone”, „kawon
Desery	Kisiele, „budynie”, „galaretki mleczne”, „jogurty”, „serki homogenizowane”, „kremy”, „bezy”, „musy”, „soki i przeciery owocowe”, „suflety	Ciasta deserowe i lody	Tłuste ciasta, „torty”, „desery z używkami”, „czekolada”, „batony”, „chałwa”, „desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, „cukier”, „pietruszką”, „majeranek”, „melisa”, „zielony koperek”, „rzeżucha	Sól, „pieprz ziołowy”, „vegeta”, „papryka słodka”, „ocet winny”, „jarzynka”, „estragon”, „tymianek,	„Ocet”, „Pieprz”, „chilli”, „liść laurowy”, „musztarda”, „gorczyca”, „ziele”, „curry”, „gałka muszkatołowa



DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

W diecie tej przyrządza się potrawy metoda gotowania. Zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy podprawiane zawiesiną z mąki, śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem. Można też podawać zupy czyste, chociaż te mają znacznie niższą wartość odżywczą. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz w gotowanej – rozdrobnionej. Mięso gotowane, mielone lub sporządzane z masy mielonej, najlepiej podawane z sosami.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie o zmienionej konsystencji

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko ukwaszone, świeże, maślanka, serwatka, jogurt, kefir, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno-warzywne, mleczno-owocowe, wody mineralne niegazowane,	słaba kawa naturalna z mlekiem	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane
Pieczywo	pszenne jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	pieczywo rozmoczone	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, nie rozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
Dodatki do pieczywa	Masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód,	Miękkie margaryny, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z sera podpuszczkowego-łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	wszystkie o stałej konsystencji, pikantne tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre sery podpuszczkowe,
Zupy i sosy gorące	Krupnik, jarzynowa z dozwolonych warzyw ziemniaczana, owocowa, mleczne, zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaciągnięte żółtkiem, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zupy czyste, sosy łagodne; koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze śmietanką	Rosół chudy, buliony, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem przetarte lub zmiksowane	wszystkie nie przecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne zaprawiane kwaśną śmietaną na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, sosy zawiesiste tłuste, zasmażane i pikantne
Dodatki do zup	Bulka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, drobne makarony, lane ciasto, rozmoczone przetarte	kluski biszkoptowe, makaron nitki, groszek ptyśowy rozmoczony	Grube makarony kasze; pęczak, gryczana; kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby; dorsz, pstrąg, szczupak, okoń, lin, flądra, sandacz i mintaj Potrawy gotowane; pulpety, budynie, potrawki-przetarte, zmielone	Wołowina, schab, ryby morskie, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie z masy mięsnej mielone z wyżej wymienionych gatunków mięs	Tłuste gatunki, tłuste ryby, Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób oraz inne nie rozdrobnione
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto z sosem, kasze, rozklejane	makaron nitki z mięsem leniwe pierogi	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.; placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczko, zapiekanki z mięsa i warzyw, makaronu, naleśniki i knedle, kluski ziemniaczane
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek	margaryny miękkie z obok wymienionych tłuszczów	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode i soczyste; marchew, dynia, kabaczki, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, warzywa z wody, groszek zielony Gotowane w postaci puree, rozdrobnione podprawiane zawiesinami, oprószane mąką, budynie z warzyw	Kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki	suche nasiona strączkowe, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree		Smażone, pieczone, gotowane w całości
Owoce	Dojrzałe soczyste, jagodowe- przetarte, cytrusowe, dzika róża, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane, w postaci soków	śliwki gruszki w postaci przecierów, winogrona bez pestek	Wszystkie niedojrzałe i całości
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, jogurty, serki homogenizowane, soki i przeciera owocowe, musy, suflety, kompoty przetarte	czekolada, kakao, kremy	kompoty nie przetarte, ciasta, wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, majeranek, melisa, koperek zielony, cynamon, rzeżucha	Sól, vegeta, papryka słodka, kminek, tymianek, bazylija	ostre; ocet, pieprz, chyli, musztarda, gorczyca,



DIETA UBOGOENERGETYCZNA

W diecie ubogoenergetycznej ważny jest nie tylko dobór produktów, ich ilość, ale także sposób przygotowywania posiłków. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody. Mogą być też duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie. Poleca się zupy czyste lub zamiast zup soki lub napoje z warzyw, owoców bez cukru.

Produkty i potrawy zlecane i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko chude do 1,5%, jogurt chudy, kefir, maślanka, słaba herbata-zielona czarna, owocowa bez cukru, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne, koktajl owocowo - mleczny bez cukru, napoje z kwaśnego mleka bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, napoje light	słaba kawa naturalna bez cukru	Wszystkie napoje słodzone cukrem; kakao, mocna kawa, czekolada, napoje alkoholowe, wody gazowane słodzone; coca cola, pepsicola, lemoniada, soki owocowe z cukrem, napoje ze śmietanką, tłuste mleko
Pieczywo	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki,	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułki, bułeczki, tostowe, rogale,	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb z dodatkiem miodu, biszkopty z cukrem, ciasta kruche, ucierniane
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny; szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko, jajecznica dwa razy w tygodniu, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany	Miękkie margaryny, masło, ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe nie pełnotłuste, serek topiony, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bez cukrowe, śledzie, ryby niezbyt tłuste	Tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, jaja smażone z tłuszczem, ser twarogowy tłusty, miód, dżemy, marmolady, konfitury
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe czyste, chudy rosół i mleczne na mleku do 1,5%	Zupy oraz sosy podprawiane zawiesinami Dodatki do zup: ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch	Zupy oraz sosy esencjonalne na tłustych wywarach zagęszczane zasmażkami z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem Dodatki do zup: duże ilości
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Chuda cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby; dorsz, pstrąg, szczupak, okoń, lin, flądra, sandacz i mintaj Potrawy gotowane; pulpety, budynie, potrawki, potrawy pieczone w folii, pergaminie na grillu w kombiwarze, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa : Ryby: młody karp, karmazyn, tuńczyk, leszcz Półmięsne: budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Tłuste gatunki: gęsi, kaczk, wieprzowina, baranina, podroby, ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, śledź, szprot, tołpyga Potrawy nasiąknięte tłuszczem smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób.
Warzywa	wszystkie oprócz wymienionych w rubryce zalecanych w umiarkowanych ilościach	Groch, fasola, groszek zielony, konserwowy, kukurydza	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem majonezu, cukru, tłuszczu, żółtek
Ziemniaki		gotowane w całości, puree	Smażone z tłuszczem, frytki i krążki
Owoce	grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	Winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, Gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
Desery	kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki, słodzone słodzikiem, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą, sernik na zimno ze słodzikiem, surówki owocowe, desery mleczne	ciasta z małą zawartością tłuszczu ze słodzikiem	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada.
Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, majeranek, melisa, kwas mlekowy, koperek zielony, cebula, czosnek, jarzynka, kminek, majeranek, bazylija	gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, oregano, tymianek, Vegeta	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili, sól w większych ilościach



DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

W diecie tej posiłki przygotowuje się metoda gotowania w wodzie, na parze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyniach do gotowania wody. Obok gotowania duże zastosowanie ma technika duszenia potraw polegająca na beztłuszczowym obsmażaniu półproduktów na patelniach teflonowych. Obsmażone potrawy należy podlać niewielką ilością wody, dusić do miękkości. Niedozwolone są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu, przyrządzane w tradycyjny sposób.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie o zwiększonej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, chude mleko, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy,	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości czerwone, jogurt półtłusty, mleko półtłuste,	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty,
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi,	Pieczywo półcukiernicze, chleb żytni pieczywo jasne,	Chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białka jaj, serek sojowy,	Masło, margaryna utwardzana metodą przeestryfikowania, dżem, powidła, miód, całe jaja, sery o zmniejszonej ilości tłuszczu: edamski, gouda, brie, camembert, parówka,	Masło dużych ilościach, sery pełnotłuste, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka,
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki, doprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym,	Grzybowe, zaprawiane zasmażką z mąki, oleju lub margaryny,	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesziste, zasmażane zaprawiane śmietaną,
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza jęczmienna, ryż, makarony, lane ciasto na białkach	groszek ptysiowy, lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe,	Kluski i ciasta francuskie,
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry (dużo cholesterolu), indyk, chude ryby; dorsz, pstrąg, szczupak, okoń, lin, flądra, sandacz i mintaj oraz ryby morskie (makrele, śledzie) Potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu,	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina -schab, kura, ryby, smażone na dozwolonych olejach, wędzone,	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby, Potrawy smażone pieczone w tradycyjny sposób na tłuszczu zwierzęcym,
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, risotto, leniwe pierogi, na białkach, kluski ziemniaczane	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy,	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.; placki ziemniaczane, racuchy, bliny, owoce smażone w cieście,
Tłuszcze	Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe np. rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe np. słonecznikowy, sojowy kukurydziany	Masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione
Warzywa	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	Gotowane i pieczone		Smażone z tłuszczem frytki i krążki
Sosy zimne	Sosy owocowe na bazie owoców jagodowych np. brusznicy, porzeczek jarzębin	Sosy sałatkowe- niskotłuszczowe majonezy na białkach z olejem	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu
Desery	Galaretki, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtka
Przyprawy	korzenne	Ostre przyprawy musztarda	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu



DIETA BOGATOBIAŁKOWA

W diecie tej zwiększa się podaż białka pełnowartościowego, pochodzącego z produktów zwierzęcych takich jak: mleko, sery twarogowe, chude mięsa i ryby, chude wędliny, jaja. Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia, pieczenia w folii lub pergaminie.

Produkty wskazane i przeciwwskazane w diecie bogatobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, jogurt, kefir, maślanka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne z mlekiem, koktajle owocowo – mleczne	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, pełnotłuste mleko,	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody gazowane, coca cola, pepsi cola, lemoniada
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo pół cukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, chleb żytnie razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe i rybne	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawom zacieraną z mąki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną i zaciągane żółtkiem Chrzanowy, musztardowy zaciągany żółtkiem	Tłuste zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych, zasmażane, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, Grzybowy, cebulowy, zasmażany
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie i groszek ptysiowy	Grube kasze, pęczak, gryczana; kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby; dorsz, pstrąg, szczupak, okoń, lin, flądra, sandacz i mintaj Potrawy gotowane; pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dzicyzna, chuda wieprzowina, podroby, kury, ryby morskie, Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki mięs, tłuste ryby, Potrawy smażone pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	Zapiekanek z kasz warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.; placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka 18%, oleje roślinne, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode i soczyste; marchew, dynia, kabaczki, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasola szparagowa, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki; kiszona kapusta drobno posiekana	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, suche nasiona strączkowe, ogórki, papryka, warzywa w postaci surówek grubo startych, warzywa zasmażane, marynowane i solone
Ziemniaki	Gotowane i pieczone		Smażone z tłuszczem frytki i krążki
Owoce	Dojrzałe soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, dzika róża, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon, (w przypadku zaparc namoczone suszone śliwki)	Wszystkie niedojrzałe; gruszki, orzechy, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, jogurty, serki homogenizowane, kremy, bezy, musy, soki i przecięry owocowe	Ciasta deserowe i lody	Tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, cukier, pietruszka, majeranek, melisa, rzeżucha	Sól, pieprz ziołowy, vegeta, papryka słodka ocet winny,	Ocet, Pieprz, chyli, liść laurowy, musztarda, gorczyca, ziele angielskie, gała muszkatołowa



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

W diecie wyklucza się produkty zawierające węglowodany szybko wchłaniające się, jak: cukier, miód, dżemy wysokosłodzone, słodczyce. Natomiast zwiększa się podaż węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego (pieczywo razowe, warzywa). Posiłki należy przygotowywać metodą gotowania, pieczenia, duszenia z małą ilością tłuszczu.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	woda przegotowana, wody mineralne nie gazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru,	Mleko 2%tłuszczu, słaba kawa prawdziwa z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno - owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe, z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi-cola
Pieczywo	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno -żytni, bułeczki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche ,ucierane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny . szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średniotłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany	jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu),ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie,	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, miód ,dżemy, marmolady, konfitury, jaja-żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy i sosy gorące	jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślaną, serwatką cytronowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, podprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny,		Tłuste zawiesiste z dodatkiem śmietany, owocowe z cukrem, sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie,
Dodatki do zup	ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku,	lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych)	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajach,
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina,młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby; dorsz, pstrąg, szczupak, okoń, lin, flądra, sandacz i mintaj. Potrawy gotowane; pulpety, budynie, potrawy , pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu,	mięsa krwiste :wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury, potrawy duszone tradycyjnie,	Tłuste gatunki:wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, lin, potrawy nasiąknięte tłuszczem, Potrawy smażone pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i beźmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem,	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem,	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu , potrawy z dodatkiem cukru np. : knedle, naleśniki, pierogi z cukrem,
Tłuszcze		masło, śmietanka, margaryny miękkie, oleje : rzepakowy niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek ,	Smalec, lój, stonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	o zawartości węglowodanów od 0 do 6 %: rzodkiewka, sałata, endywia, cykorja, ogórki, rabarbar. szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, szczaw, pomidory, papryka, warzywa podajemy w postaci gotowanej, z wody, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach.,	o zawartości węglowodanów od 6 do10% i więcej: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała czerwona włoska, marchew, pietruszka korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, salsefia, skorzonera, bób, seler, chrzan, ziemniaki, warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej,	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru,
Ziemniaki		gotowane pieczone,	Smażone z tłuszczem frytki i krążki
Owoce	grejfruty (wpływają na obniżenie stężenia cukru we krwi), w ramach zalecanych wymienników owocowych,	Od 200-300g , spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników węglowodanowych 1WW = 100 g jabłka, jabłko można zamienić na inne owoce wg. tabeli wymienniki owocowe, winogrona, banany, śliwki, w zależności od indywidualnej tolerancji	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzyunki,
Desery	kompoty, kisiele, galaretki słodzone aspartamem, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą, sernik na zimno z aspartamem	owoce- surówki owocowe, desery mleczne, wszystkie desery słodzone aspartamem	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada,
Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, majeranek, melisa, kwas mlekowy, koperek zielony, cebula, czosnek, jarzynka, kminek,	gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie , papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet winny, curry,	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili,



DIETA NISKOBIAŁKOWA

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu, podprawia się zawiesiną z mąki, śmietanki lub mleka, kefiru i jogurtu. Tłuszcz, masło, olej należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli a dozwolona jej ilość podaje się osobno.

Potrawy dozwolone i zabronione w diecie niskobiałkowej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko ,kefir, jogurt 2%tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle(w dozwolonej ilości płynów	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
Pieczywo	Pszenny, niskobiałkowe, niskosodowe masło, dżem, marmolada miód	Ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja , pasty serowo – warzywne, serowo – rybne, mięsno - jarzynowe	Zwykłe pieczywo, solone wędliny, konserwy, sery dojrzewające, serek topiony. Sery „Feta„ typu „fromage”, pleśniowe, ryby wędzone, śledzie marynowane
Dodatki do pieczywa			
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem zagęszczone skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy , potrawkowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub żółtka	kostnych i grzybowych, zasmażane, rosoly, buliony, kapuśniaki, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką , kwaśną śmietaną, zupy w proszku
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z maki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, mięsem ,nasion roślin strączkowych, jaja na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		Chude gatunki: cielęcina młoda wołowina, królik , kurczak, indyk , chude ryby gotowane dorsz , pstrąg, lin , okoń, flądra , morszczuk Potrawy gotowane duszone bez obsmażania na tłuszczu,	Wszystkie w większych ilościach tłuste gatunki: wieprzowina , baranina, gęś, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś potrawy smażone i pieczone w tradycyjny sposób, wędzone, marynowane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa gotowanego kasz i warzyw , risotto z warzywami jabłkami	kasz i ryż z ziemniaczano – serowe z mąki niskobiałkowej	kluski smażone na tłuszczu, bigos, fasolka po bretońsku , potrawy smażone na tłuszczu, bliny , kotlety
Tłuszcze	masło, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	śmietanka	smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		Pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek szparagi, pietruszka, seler, szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasola szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły gotowane, rozdrobnione	warzywa kapustne, cebula, czosnek, suche nasiona strączkowe, ogórki, papryka, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane ,grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	gotowane , w postaci puree		smażone z tłuszczem frytki i krążki, placki pyzy, chipsy
Owoce		Jagodowe , cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie , winogrona bez pestek, melon, kiwi ,śliwki	wszystkie niedojrzałe; suszone daktyle gruszeki, orzechy, czereśnie, owoce marynowane, kawon
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki ciasta z e skrobi pszennej lub ziemniaczanej	Kompoty, budynie mleczne ze skrobią	tłuste kremy z użytkami, desery z owocami przeciw wskazanymi z czekoladą orzechami, ciasta
Przyprawy	sok z cytryny, cukier, pietruszka, majeranek, melisa rzeżucha, kminek, majeranek, bazylija, tymianek	sól, pieprz ziółowy, ocet winny, jarzynka,	ostre; ocet, pieprz, chyli, liść laurowy, musztarda, gorczyca, ziele angielskie, gałka muszkatołowa , maggi, kostki bulionowe



DIETA PODSTAWOWA (I)

Powinna być ona stosowana przede wszystkim w przypadku osób niewymagających specjalnego żywienia dietetycznego. Jej zadaniem jest spełnianie wymagań racjonalnego żywienia ludzi praktycznie zdrowych, a więc ma między innymi spełniać zapotrzebowanie dzienne człowieka na energię i inne niezbędne składniki odżywcze, które potrzebne są do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania właściwej masy ciała oraz zachowania zdrowia. Dieta podstawowa w swoim wyposażeniu posiada praktycznie wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Jej główną zasadą jest różnorodność, które zapewnia organizmowi ludzkiemu wszystkie niezbędne składniki odżywcze. W przypadku stosowania jej w szpitalach ograniczona zostaje tutaj ilość potraw ciężko strawnych i wzdymających ze względu na bardzo małą aktywność fizyczną pacjentów. Dieta podstawowa powinna być pełnowartościowa, smacznie przyrządzona, atrakcyjnie zestawiona. Posiłki powinny być spożywane regularnie, codziennie o tych samych godzinach.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA!

1.	Jedz codziennie różnorodne potrawy. To bardzo ważne, żebyś utrzymał w swojej diecie odpowiednie proporcje pomiędzy spożywanymi węglowodanami, tłuszczami i białkiem. Spożywaj posiłki regularnie.
2.	Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce.
3.	Produkty pełnoziarniste są bogate zarówno w skrobię jak i błonnik. Powinny one stanowić $\frac{1}{3}$ tego, co spożywamy. A zatem staraj się, aby na każdy Twój posiłek składał się jeden z następujących produktów: pieczywo, płatki zbożowe, makaron, ryż lub ziemniaki. Produkty te są świetnym źródłem energii i głównym źródłem szeregu substancji odżywczych. Poza tym węglowodany zawierają błonnik, wapń, żelazo i witaminy z grupy B.
4.	Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem.
5.	Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5kg/tyg. Pokochaj ryby! Specjaliści od żywienia zalecają, aby jeść rybę co najmniej dwa razy w tygodniu. Jedną z nich powinna być ryba tłusta, jak np.: łosoś, makreła, pstrąg, śledź, sardynka czy sardynka europejska. Tłuste ryby są bogate w dobre tłuszcze takie jak DHA jedz nasiona roślin strączkowych oraz jaja.
6.	Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7.	Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8.	Powinieneś również zwrócić uwagę na ilość spożywanej przez Ciebie soli – 5 g. dziennie to wystarczająco dużo. Jako że większość ze spożywanej przez nas soli zawarta jest w produktach gotowych do spożycia, rzut oka na etykietkę może rozwiać nasze wszelkie wątpliwości: produkt spożywczy jest ubogi w sól, gdy jej zawartość nie przekracza 0,3 grama (lub mniej) na 100 gram produktu. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smak.
9.	Dla zachowania zdrowia, dobrego samopoczucia i zgrabnej sylwetki, ćwicz i staraj się zachowywać prawidłową wagę.
10.	Zasada ostatnia, ale nie mniej ważna: woda jest świetnym źródłem dobrego samopoczucia, dlatego pij jej co najmniej do 1,5 litra dziennie.