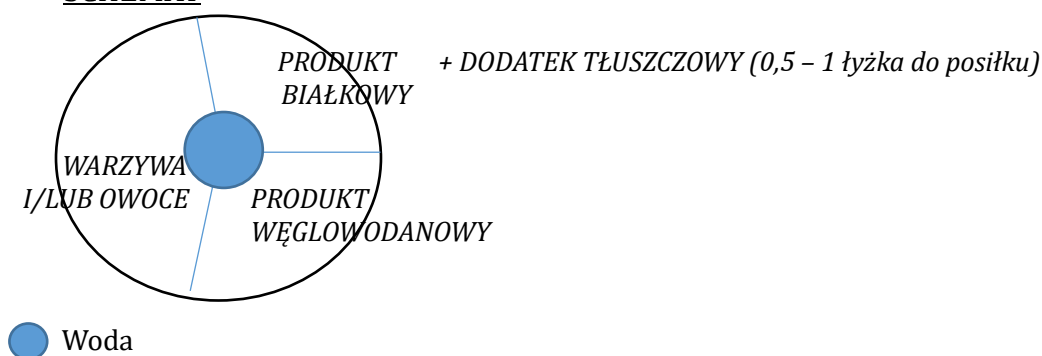


## DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

- Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków dziennie), ostatni do dwóch godzin przed snem i unikaj podjadania słodkich i słonych przekąsek między posiłkami;
- Wypijaj min. 2l dozwolonych płynów w ciągu dnia, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań zdrowotnych (np. niewydolność krążenia);
- Staraj się spożywać warzywa do każdego posiłku: delikatne, bez skórek i pestek, gotowane w formie puree, starte na tarce o drobnych oczkach;
- Owoce wybieraj dojrzałe, soczyste, delikatne bez skórek i pestek, przetarte, w formie musów, pieczone lub gotowane;
- Wskazaniem jest ograniczenie spożycia błonnika pokarmowego w diecie, czyli wybieranie oczyszczonych produktów zbożowych (pieczywo pszenne, pszenno-żytnie, chrupkie, kukurydziane, ryżowe, drobne kasze, biały ryż, pszenne makarony);
- Unikaj w diecie produktów wzdymających i ciężkostrawnych (typu fast-food, potrawy smażone, tłuste mięsa i wędliny, warzywa kapustne, cebulowe, nasiona roślin strączkowych, grzyby);
- Smażenie warto zastąpić gotowaniem (także na parze), duszeniem bez obsmażania i pieczeniem w naczyniu żaroodpornych, rękawie piekarniczym. Lepszym rozwiązaniem będzie dodanie oleju roślinnego na surowo do gotowej potrawy. Będzie on wtedy łatwiej strawny;
- Unikaj nadmiaru soli, dosalania gotowych posiłków oraz korzystania z ostrych przypraw na rzecz świeżych i suszonych ziół w celu zwiększenia smakowitości posiłków;
- Zwróć uwagę na spożywanie produktów ze wszystkich grup żywnościowych. Sprzyja to realizacji zapotrzebowania na składniki pokarmowe oraz stworzenie posiłku atrakcyjnego wizualnie, sprzyjającego apetytowi.

Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy (wymienne: pieczywo, makarony, kasze, ryż, ziemniaki, naturalne płatki zbożowe), **białkowy** (drób, mięso, mleko i jego przetwory, jaja, ryby), **dodatek tłuszczowy (roślinnych)** oraz **warzywa i/lub owoce**.

### SCHEMAT



Aby zwiększyć ilość białka w diecie warto wzbogacać o nie potrawy. Białko jaja kurzego wzbogaca potrawy takie jak budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety. Surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacać w białko z naturalnych fermentowanych produktów mlecznych, typu jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko acidofilne.

2/3 białka powinno być białkiem pełnowartościowym pochodzącym z produktów zwierzęcych. Jeśli poprzez stosowanie naturalnej, zwykłej diety nie jesteś w stanie zrealizować koniecznego zapotrzebowania na białko zwierzęce (np. dolegliwości po spożyciu, brak apetytu), możesz skorzystać z **doustnych suplementów pokarmowych** wysokobiałkowych, dobranych do warunków metabolizmu Twojego organizmu. **Koniecznym skonsultuj jednak taki krok z lekarzem.**

**Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych**

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pszenne, sucharki, kasza manna, krakowska, ryż, drobne makarony	chleb graham, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem nasion	chleb żytni świeży i razowy, pieczywo chrupkie żytnie, gruboziarniste kasze: pęczak, gryczana, makarony razowe i pełnoziarniste,
MIĘSA I WĘDLINY	chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina	podroby, tłuste części wieprzowe i wołowe, baranina, gęsi, kaczki, mięso z widocznym tłuszczem, podroby, konserwy, z puszek, wędzone, marynowane, smażone
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, ser twarogowy chudy i półtłusty, serek homogenizowany, ziarnisty,	tłusty twaróg, ser podpuszczkowy o obniżonej zawartości tłuszczu	sery żółte, kwaśna śmietana, mleko pełnotłuste, mleko skondensowane, mleko w proszku, półtłuste i tłuste sery twarogowe, śmietana, jogurty i maślanki „o smaku owocowym”, pełnotłuste, sery topione, sery z porostem i przerostem pleśniowym (np. Brie, Camembert, Blue), serki typu "fromage", ser "feta"
JAJA	ścięte białko jaja	całe jaja gotowane na miękko, sadzone, jajecznica na parze	smażone z tłuszczem, gotowane na twardo
RYBY	dorsz, pstrąg, lin, okoń, sandacz, mintaj	makrela, śledź, sardynka	ryby drapieżne i tłuste (karp, węgorz, sum, łosoś, sum) panierowane, smażone, wędzone, konserwy rybne
TŁUSZCZE	masło, oleje roślinne płynne, oliwa z oliwek	margaryny miękkie	smalec, margaryny twarde
WARZYWA (świeże i mrożone)	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidor bez skórki, szparagi, ziemniaki gotowane	szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata, cykoria, drobno starte surówki, kiszona kapusta drobno posiekana	nasiona roślin strączkowych, cebulowe, kapustne, grubo starte surówki ziemniaki smażone, frytki, chipsy
OWOCE (świeże i mrożone)	dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka, pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon	owoce niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, orzechy, owoce marynowane, w słodkich zalewach
ZUPY I SOSY	chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, zupy warzywno-mięsne, z dodatkami zbożowymi sosy łagodne	rosół na tłustych mięsach, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	na wywarach kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych sosy ostre na wywarach kostnych, grzybowych, zasmażane, gotowe, w słoikach i w proszku
PRZYPRAWY	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, bazylija, kminek	ocet winny, sól, pieprz ziółowy, słodka papryka, estragon, tymianek	gotowe mieszanki przypraw (vegeta, jarzynka itp.), ocet, kostki rosółowe, ostre przyprawy, gorczyca, gałka muszkatołowa, curry
DESERY	kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, musy i przeciery owocowe, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki		tłuste ciasta i kremy, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
NAPOJE	słaba herbata i kawa, soki owocowe, soki warzywne i owocowo-warzywne, koktajle z mlekiem	mocniejsze napary kawy i herbaty	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane, wody gazowane,