



Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa

PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Omawiana dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej, zwiększeniu podlega ilość białka.
2. Większość białka (2/3 ilości) powinno pochodzić z produktów zwierzęcych: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jajka.
3. Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia, pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) dodaje się do gotowych potraw.
4. Potrawy można wzbogacić o białko jaja kurzego. Surówki, desery, niektóre zupy, potrawy z mąki można wzbogacić o białko w postaci serka homogenizowanego.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Mleko z zawartością 2%, słaba kawa, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, koktajle mleczno-owocowe	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze, suchary, ciasta drożdżowe	Chleb żytni świeży chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu, serek ziarnisty, pasty serowe, chude ryby	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Formage”
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne – koperkowy, pomidorowy, owocowe ze słodką śmietaną	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, sosy – cebulowe, grzybowe
Dodatki do zup	Bułka, grzanka, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jajka gotowane na twardo
Mięso, podroby, drób i ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby – dorsz, karp, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra,	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – łosoś, sum, potrawy smażone z mięsa i ryb,



Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa

	mintaj, potrawy gotowane – pulpety, potrawki	marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bez mięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu drobnego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo – olej sojowy, słonecznikowy – z NNKT, olej rzepakowy, oliwa z oliwek – z JNKT, masło	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki, pomidor, potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte, z wody, podprawiane zawiesiną, oprószane, surowe soki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzepa, kalarepa, w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, krążki
Owoce	Dojrzałe, soczyste – jagodowe i winogrona bez pestek, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, musy, soki owocowe, przecięry owocowe, galaretki mleczne	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, koperek, majeranek, melisa	Ostre – ocet, pieprz, papryka, chili, musztarda, gałka muszkatołowa, gorczyca, liść laurowy, curry

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.