



Dieta ubogoenergetyczna - niskokaloryczna

PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Dieta ubogoenergetyczna stosowana jest w celu redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością.
2. Źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym.
3. Należy ograniczyć do minimum spożycie produktów będących źródłem cukrów prostych (cukier, miód, dżemy, słodczyce).
4. Eliminujemy tłuste produkty i dania panierowane, smażone na głębokim tłuszczu.
5. Zaleca się ograniczenie spożycia słodczy, dosładzania posiłków, picia kolorowych napojów gazowanych i soków z kartonu. Eliminujemy słone przekąski (chipsy, krakersy, paluszki) dania typu fast-food (pizza, kebab)
6. Sposób przygotowania posiłków: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w piekarniku, duszenie na małej ilości tłuszczu, grillowanie na patelni.
7. Wyeliminować należy spożycie alkoholu.
8. Wskazana jest regularna aktywność fizyczna, dostosowana do możliwości i stanu zdrowia.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
Napoje	Woda mineralna, mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślank.	Alkoholowe, czekolada, mocna kawa, mocna herbata, pepsi, coca-cola, słodzone produkty mleczne, słodzone napoje
Pieczywo	Chleb razowy, graham, żytni, orkiszowy	chleb pszenny, bułki, biszkopty, pieczywo cukiernicze.
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Formage”
Zupy i sosy gorące	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,
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż brązowy, makaron razowy, ziemniaki, lane ciasto,	ryż biały, makaron pszenny
Mięso, podroby, drób i ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby – dorsz, karp, pstrąg, sola, morszczuk, mintaj, łosoś, śledź, makrela, tuńczyk, potrawy gotowane – pulpety, potrawki	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, potrawy smażone z mięsa i ryb, marynowane, wędzone, tłuste wędliny, podroby.
Potrawy półmięsne i bez mięsne	Potrawy z kasz, warzyw,	Wszystkie potrawy smażone na



Dieta ubogoenergetyczna - niskokaloryczna

	makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi,	tłuszczu, np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, na zimno do potraw (olej lniany, sezamowy, sojowy, z czarnuszki, z orzechów włoskich), masło	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Pomidory, szpinak, natka pietruszki, warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzepa, kalarepa, w postaci surówek grubo startych, marchew, szpiak, jarmuż, papryka, pietruszka, seler itp.	Warzywa smażone, solone, konserwowane.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, krążki
Owoce	Jagodowe, maliny, truskawki, gruszki, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka	owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, musy, soki owocowe, warzywne, przecięry owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	pietruszka, koperek, majeranek, melisa, oregano, bazylija, rozmaryn	mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli

Opracował: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „*Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Grzymisławski M.: *Dietetyka kliniczna*. PZWL, Warszawa 2019.