

Ważne wskazówki dla diety bogato białkowej

Regularność posiłków

- Spożywaj **4–5 posiłków dziennie**, aby równomiernie dostarczać białko.
- Unikaj jedzenia dużych ilości białka w jednym posiłku.

Wybór źródeł białka

- Wybieraj **pełnowartościowe białko**: chude mięso, ryby, jaja, nabiał.
- Uzupełniaj dietę białkiem roślinnym (rośliny strączkowe).

Odpowiednia ilość

- Ilość białka dostosuj do wieku, masy ciała i stanu zdrowia.
- Nadmiar białka może obciążać nerki – ważny jest umiar.

Zdrowe tłuszcze

- Unikaj tłustych mięs i wędlin.
- Stosuj oleje roślinne (oliwa, olej rzepakowy).

Węglowodany w rozsądnej ilości

- Nie eliminuj ich całkowicie – wybieraj **węglowodany złożone**.
- Ogranicz cukry proste i produkty wysoko przetworzone.

Warzywa i owoce

- Jedz je do każdego posiłku – wspomagają trawienie i dostarczają witamin.
- Warzywa są szczególnie ważne przy dużym udziale białka.

Nawodnienie

- Pij **odpowiednią ilość wody**, aby odciążyć nerki.
- Minimum 1,5–2 l dziennie (o ile lekarz nie zaleci inaczej).

Obróbka kulinarna

- Preferuj gotowanie, duszenie, pieczenie.
- Unikaj smażenia i potraw ciężkostrawnych.

Kontrola zdrowia

- Dieta bogatobiałkowa **nie jest wskazana przy chorobach nerek** bez konsultacji lekarskiej.
- Regularnie kontroluj wyniki badań.

CO JEŚĆ (zalecane)

Chude mięso (kurczak, indyk)
Ryby (dorsz, łosoś)
Jaja
Nabiał naturalny (jogurt, twaróg)
Rośliny strączkowe
Produkty pełnoziarniste
Warzywa
Oliwa, olej rzepakowy
Woda, herbata niesłodzona

CZEGO UNIKAĆ (niewskazane)

Tłuste mięsa, boczek
Ryby smażone, wędzone
Jaja smażone na dużej ilości tłuszczu
Tłuste sery, śmietana
Strączki w tłustych sosach
Białe pieczywo
Frytki, fast foody
Smalec, tłuszcze trans
Alkohol, napoje słodzone

🍷 Przykładowy jadłospis – dieta bogato białkowa

Śniadanie

- Jajecznica z 2 jaj
- Chleb pełnoziarnisty (1 kromka)
- Pomidor lub ogórek
- Herbata niesłodzona

II śniadanie

- Skyr lub jogurt naturalny
- Garść orzechów

Obiad

- Pierś z kurczaka pieczona
- Kasza gryczana (mała porcja)
- Brokuł gotowany
- Woda

Podwieczorek

- Twaróg półtłusty z jogurtem naturalnym
- Garść borówek (opcjonalnie)

Kolacja

- Sałatka: tuńczyk, jajko, sałata, oliwa
- Kromka chleba pełnoziarnistego
- Herbata ziołowa