

Co jeść – produkty zalecane

Warzywa i owoce

- świeże i gotowane: marchew, brokuły, buraki, cukinia
- owoce: jabłka, gruszki, jagody, banany
- najlepiej **codziennie**, w różnych kolorach

Produkty zbożowe

- pieczywo pełnoziarniste
- kasze (jaglana, gryczana), ryż brązowy, płatki owsiane

Źródła białka

- ryby morskie (2× w tygodniu)
- chude mięso: drób, indyk
- jaja
- rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycyca)

Nabiał

- mleko, jogurty naturalne, kefiry
- twaróg, sery półtłuste

Zdrowe tłuszcze

- olej rzepakowy, oliwa z oliwek
- orzechy, pestki, awokado

Napoje

- woda niegazowana
- herbaty ziołowe
- zupy i lekkie buliony

Czego unikać – produkty niewskazane

Tłuste i ciężkostrawne potrawy

- potrawy smażone
- fast foody
- dania bardzo tłuste

Nadmiar soli

- wędliny wysokoprzetworzone
- konserwy
- słone przekąski (chipsy, paluszki)

Nadmiar cukru

- słodczyce
- ciasta, drożdżówki
- słodzone napoje

Napoje niewskazane

- napoje gazowane
- mocna kawa w dużych ilościach
- alkohol

Produkty wysoko przetworzone

- parówki, kiełbasy
- gotowe dania instant
- zupy i sosy w proszku

CO JEŚĆ (zalecane)

Białe pieczywo, sucharki
Ryż biały, kasza manna, drobny makaron
Ziemniaki puree, kluski
Gotowane warzywa: marchew, dynia, cukinia
Owoce gotowane, musy, banan
Chude mięso: kurczak, indyk
Ryby gotowane lub pieczone
Jaja na miękko, jajecznica na parze
Jogurt naturalny, kefir
Olej rzepakowy, masło w małych ilościach
Herbaty ziołowe, woda niegazowana
Delikatne przyprawy (koper, pietruszka)

CZEGO UNIKAĆ (niewskazane)

Pieczywo pełnoziarniste, razowe
Kasze grube (gryczana, pęczak), brązowy ryż
Frytki, ziemniaki smażone
Surowe warzywa, kapusta, cebula
Owoce surowe ze skórką, cytrusy
Mięso tłuste, smażone
Ryby wędzone, smażone
Jaja smażone na tłuszczu
Tłuste sery, śmietana
Smalec, margaryny twarde
Napoje gazowane, alkohol
Ostre przyprawy, pieprz, chili

Przykładowy jadłospis – dieta łatwostrawna

Śniadanie

- Kasza manna na mleku lub wodzie
- Banan
- Herbata rumiankowa lub słaba herbata

II śniadanie

- Jogurt naturalny
- Sucharek lub biszkopt

Obiad

- Zupa jarzynowa (marchew, ziemniak, pietruszka)
- Piers z kurczaka gotowana
- Ziemniaki puree
- Gotowana marchewka
- Kompot jabłkowy

Podwieczorek

- Mus jabłkowy
- Herbatniki

Kolacja

- Bułka pszenna
- Twarożek naturalny z jogurtem
- Herbata z melisy