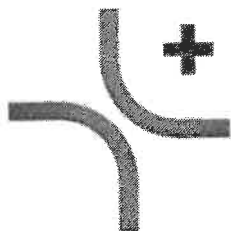


DIETA BOGATORESZTKOWA

Grupy produktów spożywczych	Wskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąki i pieczywo pełnoziarniste; makarony pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; kasze gruboziarniste np. kasza gryczana, pęczak; otręby np. owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; potrawy mączne z mąki pełnoziarnistej	ryż biały, pieczywo świeże; pieczywo cukiernicze z dodatkiem słodku, syropów, karmelu; pączki, faworki, racuchy; płatki śniadaniowe np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone	warzywa smażone na głębokim tłuszczu, warzywa krzyżowe np. kapusta, kalafior, brukselka
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty gotowane w wodzie lub na parze oraz pieczone	frytki, talarki smażone
Owoce i przetwory owocowe	owoce świeże, suszone, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe, dżemy niskosłodzone	owoce kandyzowane, owoce w syropach cukrowych, dżemy i przetwory owocowe wysokosłodzone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych np. fasola, soja, bób, ciecierzycza oraz produkty i pasty na bazie strączków	produkty i pasty z nasion strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	drób bez skóry taki jak kura, kurczak, indyk; chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik; chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej; galaretki drobiowe.	tłusty drób taki jak kaczka, gęś; tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane; mięsa z dużą zawartością soli; tłuste wędliny, np. baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, pasztetowa, wątrobianka, salceson, mięsa surowe np. tatar; konserwy mięsne
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), konserwy rybne (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
Jaja i potrawy z jaj	jajka gotowane, sadzone, jajka na miękko i na twardo; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jajka smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie oraz na dużej ilości tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko zawierające od 1,5 do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude	mleko i sery twarogowe pełnotłuste, mleko



DIETA BOGATORESZTKOWA

	lub półtłuste; kefir, jogurt naturalny, jogurt grecki, jogurt typu islandzkiego; maślanka, mleko ukwaszone; sery żółte i podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach); śmietana zawierająca do 12% tłuszczu	skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, ser topiony, śmietana zawierająca powyżej lub równe 18% tłuszczu
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne np., olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek; majonez (w ograniczonych ilościach); śmietana zawierająca do 12% tłuszczu	smalec wieprzowy, łój, słonina, twarde margaryny, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”
Napoje	woda mineralna niegazowana, kawa zbożowa; napar z herbaty, kawy; soki warzywne i owocowe, woda przegotowana z miodem; kompoty bez cukru	alkohol, wino czerwone, napar z czarnych suszonych jagód, napoje czekoladowe, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru
Desery – w ograniczonych ilościach	galaretki owocowe, kompoty owocowe, sałatki owocowe, ciasto drożdżowe o małej zawartości cukru, produkty ciastkarskie wykonane z mąki pełnoziarnistej z dodatkiem suszonych owoców	budynie, kisiele, kakao, wyroby cukiernicze zawierające kakao i dużą zawartość tłuszczu; czekolada oraz wyroby na zawierające oraz na bazie czekolady; wyroby czekoladopodobne
Przyprawy	liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lúbczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon	pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; kostki rosółowe i esencjonalne buliony; gotowe sosy i dressingi

Opracowanie na podstawie bibliografii:

- D. Włodarek (red), E. Lange (red): Współczesna dietoterapia, 2023 PZWL.
- M. Grzymisławski (red): Dietetyka kliniczna, 2020 PZWL.
- H. Ciborowska, A. Rudnicka: Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka, 2017 PZWL.

Kierownik Sekcji Żywnienia
mgr Adrian Przybył
dietetyk kliniczny