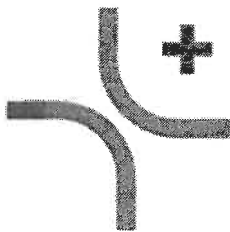


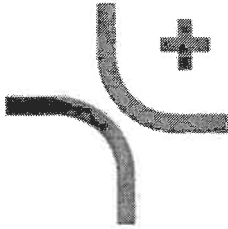
DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Grupy produktów spożywczych	Wskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąka pełnoziarnista, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, graham, kasze najlepiej gruboziarniste np. gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; płatki owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli; makaron pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. UWAGA – kasze, ryż i makaron gotować „al dente”	białe pieczywo, mąki niskiego przemiału, kasze drobnoziarniste np. kasza manna, kasza kukurydziana; płatki błyskawiczne, makaron jasny np. nitki; muesli z dodatkiem cukru, miodu, syropu glukozowo – fruktozowego; płatki śniadaniowe, rogaliki francuskie; bułki słodkie, mleczone, pączki, drożdżówki; kasze, ryże i makarony rozgotowane
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa świeże, blanszowane i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone; warzywa kiszzone; warzywa bez zasmażki, bez majonezu. UWAGA –warzywa gotować „al dente”	gotowana marchew, gotowane buraki, gotowana dynia; warzywa smażone na głębokim tłuszczu; warzywa z zasmażką, z dodatkiem majonezu; warzywa rozgotowane
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty – gotowane w wodzie lub na parze, pieczone bez dodatku tłuszczu. UWAGA - ziemniaki i bataty gotować „al dente”	ziemniaki i bataty smażone na głębokim tłuszczu; ziemniaki puree, puree w proszku; ziemniaki i bataty rozgotowane
Owoce i przetwory owocowe	owoce świeże i mrożone, mniej dojrzałe (bez dodatku cukru lub bitej śmietany) np. maliny, porzeczki, jagody, truskawki, jabłka, kiwi, owoce cytrusowe, wiśnie, morele	Winogrona, dojrzałe banany, dżem, marmolady, soki owocowe nierozcieńczone, owoce kandyzowane i w syropach; owoce z dodatkiem bitej śmietany
Nasiona roślin strączkowych	suche nasiona roślin strączkowych, tofu naturalne, humus, napoje roślinne niesłodzone	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe,	orzechy z dodatkiem soli, w karmelu, w panierce,



DIETA UBOGOENERGETYCZNA

	arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane	w karmelu, czekoladzie; „masło orzechowe”
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 np. drobiowych, wieprzowych, wołowych; 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, baleron, mięsa surowe np. tatar; konserwy mięsne
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne, ryby wędzone i konserwy rybne - w ograniczonych ilościach	ryby smażone na dużej ilości tłuszczu lub na głębokim tłuszczu; ryby w panierce i w cieście; ryby surowe
Jaja i potrawy z jaj	białko, całe jaja 2 - 3 na tydzień; jajka gotowane na miękko, na twardo; jajka sadzone, jajecznica smażone na parze lub z niewielką ilością tłuszczu	Całe jaja częściej, niż 2 razy w tygodniu; jajka w majonezie; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko z zawartością 2% i poniżej, sery twarogowe chude i półtłuste, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek homogenizowany naturalny, zsiadłe mleko	mleko i sery twarogowe pełnotłuste, mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane np. jogurt grecki; desery mleczne np. ryż na mleku lub gotowy budyń; sery podpuszczkowe, dojrzewające, ser topiony, ser Feta, ser Fromage ; śmietana.
Tłuszcze	masło, miękkie margaryny - w ograniczonych ilościach ; oleje roślinne np. olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy, sojowy, arachidowy, oliwa z oliwek dodawane na surowo do potraw	smalec, słonina, łój, majonez, margaryny twarde; tłuszcz kokosowy, palmowy, „masło kokosowe”, „masło orzechowe” solone i z dodatkiem cukru



DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Napoje	woda źródlana, mineralna, niegazowana; herbata czarna, zielona, czerwona, biała – słabe napary ; kawa zbożowa, kakao naturalne bez cukru; soki warzywne i owocowe rozcieńczone wodą	napoje wysokosłodzone, napoje typu cola, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; soki warzywne i owocowe nierozcieńczone; napoje energetyzujące, napoje alkoholowe
Desery – w ograniczonych ilościach	budyń, galaretka, kisiel - wszystkie bez dodatku cukru	pączki, drożdżówki, inne wyroby cukiernicze, desery z dużą zawartością cukru i tłuszczu; słodycze, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie i półfrancuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwnik, kakao z zawartością cukru
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki, cynamon, wanilia, pietruszka, sok z cytryny; sól musztarda, keczup, chrzan - w ograniczonych ilościach	przyprawy wzmacniające smak typu Vegeta, Kucharek itp.; gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, kostki rosółowe i esencje bulionowe

Opracowanie na podstawie bibliografii:

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

Kierownik Sekcji Żywności

mgr Adrian Przybył
dietetyk kliniczny

