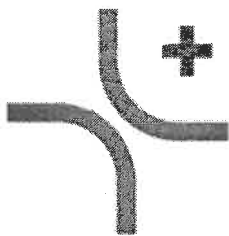




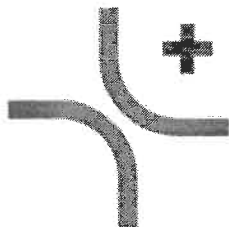
DIETA UBOGORESZTKOWA

Grupy produktów spożywczych	Wskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo pszenne jasne, czerstwe; bułki pszenne; makaron jasny drobny np. makaron nitki, mąka pszenna, płatki ryżowe	mąki i pieczywo pełnoziarniste; makarony pełnoziarniste; ryż brązowy i czerwony; kasze gruboziarniste np. kasza gryczana, pęczak; kasza jęczmienna; płatki kukurydziane; inne płatki śniadaniowe np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; pieczywo cukiernicze z dodatkiem siodu, syropów, miodu i karmelu; paczki, faworki, racuchy, otręby np. owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; pieczywo żytnie, graham; mąka żytnia
Warzywa i przetwory warzywne	Warzywa gotowane, pozbawione skóry i pestek; warzywa gotowane, rozdrobnione: marchew, szpinak, dynia, koperek, zielona sałata, pomidor bez skóry i pestek, seler, pietruszka	warzywa krzyżowe, kapustne np. kapusta, brukselka, kalafior; rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe np. cebula por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza, kiszona kapusta, ogórki, brukiew, grzyby; warzywa konserwowe, surówki z dodatkiem śmietany; warzywa zdrewniałe; grzyby
Ziemniaki, bataty	Ziemniaki, bataty – gotowane w wodzie lub na parze, pieczone bez dodatku tłuszczu	Ziemniaki smażone np. frytki, talarki, puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	owoce dojrzałe bez skóry i pestek, rozdrobnione, przetarte przez sito w postaci musów, przecierów; owoce drobnopestkowe np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki - wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito; jabłka bez skóry, morele, brzoskwinie; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe - w ograniczonych ilościach	Owoce niedojrzałe; owoce ciężko strawne np. gruszki, śliwki, czereśnie, daktyle, winogrona, figi; owoce w syropach owocowych, owoce suszone, kandyzowane; wyskosłodzone przetwory owocowe



DIETA UBOGORESZTKOWA

Nasiona roślin strączkowych		wszystkie suche nasiona roślin strączkowych, tofu, groszek zielony, fasolka szparagowa
Nasiona, pestki, orzechy		nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe, kremy do smarowania typu Nutella itp.
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	ryby morskie i słodkowodne; ryby chude np. dorsz, mintaj, pstrąg, tuńczyk, leszcz, sandacz, flądra, mintaj; ryby gotowane w wodzie, gotowane na parze, pieczone	ryby surowe, ryby smażone na tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	jajka gotowane na miękko; jajecznica jedynie gotowane na parze	jajka gotowane na twardo, jajka w majonezie; jajka sadzone i jajecznica smażone na tłuszczu; kotlety jajeczne, omlety
Mleko i produkty mleczne	mleko z zawartością od 0,5 do 2%, sery twarogowe chude, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek homogenizowany naturalny	mleko i sery twarogowe pełnotłuste, mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe, dojrzewające tłuste, ser topiony, ser Feta, ser Fromage ; śmietana.
Tłuszcze	masło, miękkie margaryny, oleje roślinne np. olej rzepakowy, lniany,	smalec, słonina, łój, majonez, margaryny twarde; tłuszcz kokosowy, palmowy; masło



DIETA UBOGORESZTKOWA

	słonecznikowy, sojowy, arachidowy, oliwa z oliwek dodawane na surowo do potraw	kokosowe, masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru
Napoje	woda źródlana, mineralna, niegazowana; herbata czarna, zielona, czerwona, biała – słabe napary ; soki owocowe i warzywne rozcieńczone wodą, kompoty owocowe z owoców wskazanych	woda gazowana, kawa zbożowa, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, napoje typu cola, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, alkohol i napoje alkoholowe.
Desery – w ograniczonych ilościach	budyń , galaretki, kisiel – wszystkie bez cukru ; wafle, biszkopty	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; ciasta drożdżowe
Przyprawy	łagodne, naturalne przyprawy , liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki, cynamon, wanilia, natka pietruszki, sok z cytryny	czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, curry, gorczyca, musztarda, keczup, ocet , sos sojowy, gałka muszkatołowa, czosnek, 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. 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

