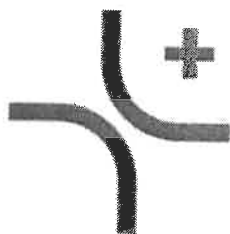


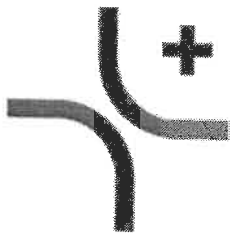
## DIETA ŁATWO STRAWNA

Grupy produktów spożywczych	Wskazane	Przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenno – żytnie; makarony drobne np. nitki; kasze średnio i drobnoziarniste np. kasza manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska) jęczmienna łamana, orkiszowa, jagłana, krakowska kuskus; płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; ryż biały; sucharki; pierogi, kopytka, kluski bez okrasy	mąki i pieczywo pełnoziarniste; makarony pełnoziarniste; ryż brązowy i czerwony; kasze gruboziarniste np. kasza gryczana, pęczak; płatki kukurydziane; inne płatki śniadaniowe np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; pieczywo cukiernicze z dodatkiem słodów, syropów, miodu i karmelu; paczki, faworki, racuchy, otręby np. owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	Warzywa mrożone, gotowane, pozbawione skóry i pestek; gotowany kalafior i brokuł – bez łodygi – <b>w ograniczonych ilościach</b> ; warzywa gotowane, rozdrobnione: marchew, buraki, szpinak, dynia, cukinia; warzywa surowe: sałata zielona, pomidor bez skóry i pestek; warzywa młode, soczyste	warzywa krzyżowe, kapustne np. kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe np. cebula por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza, kiszona kapusta, grzyby; warzywa konserwowe, surówki z dodatkiem śmietany; warzywa zdrewniałe
<b>Ziemniaki, bataty</b>	Ziemniaki, bataty – gotowane w wodzie lub na parze, pieczone bez dodatku tłuszczu	Ziemniaki smażone np. frytki, talarki, puree w proszku
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	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, morele, brzoskwinie, melony, mandarynki – bez skóry i pestek; dżemy owocowe	Owoce niedojrzałe; owoce ciężko strawne np., gruszki, śliwki, czereśnie, daktyle; owoce w syropach owocowych, owoce suszone, kandyzowane; wyskosłodzone przetwory owocowe



### DIETA ŁATWO STRAWNA

	niskosłodzone bezpestkowe - <b>w ograniczonych ilościach</b>	
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	tofu naturalne	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia - <b>w ograniczanych ilościach</b>	całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	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
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	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
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	jajka gotowane na miękko; jajka sadzone i jajecznica <b>jedynie gotowane na parze</b>	jajka gotowane na twardo, jajka w majonezie; jajka sadzone i jajecznica smażone na tłuszczu; kotlety jajeczne, omlety
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	mleko z zawartością 2% i poniżej, sery twarogowe chude i półtłuste, 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.
<b>Tłuszcze</b>	masło, miękkie margaryny, oleje roślinne np. olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy, sojowy, arachidowy, oliwa z oliwek dodawane na surowo do potraw	smalec, słonina, tój, majonez, margaryny twarde; tłuszcz kokosowy, palmowy, masło kokosowe, masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru



### DIETA ŁATWO STRAWNA

<b>Napoje</b>	woda źródlana, mineralna, niegazowana; herbata czarna, zielona, czerwona, biała – <b>słabe napary</b> ; kawa zbożowa i kakao na chudym mleku - <b>w ograniczonych ilościach</b> ; soki owocowe i warzywne rozcieńczone wodą, kompoty owocowe z owoców wskazanych	woda gazowana, 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.
<b>Desery – w ograniczonych ilościach</b>	budyń , galaretki, kisiel, ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	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
<b>Przyprawy</b>	<b>łagodne, naturalne przyprawy</b> , liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki, cynamon, wanilia, pietruszka, sok z cytryny	czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, musztarda, keczup, ocet , sos sojowy, 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

