

**PRODUKTY DOZWOLONE I ZABRONIONE W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ
ZE ZWIĘKSZONĄ ZAWARTOŚCIĄ BIAŁKA / wg H. Ciborowska „Dietetyka.
Żywienie zdrowego i chorego człowieka/**

<u>Produkty</u>	<u>Dozwolone</u>	<u>Przeciwwskazane</u>
<i>Pieczywo</i>	jasne, pszenne, czerstwe w ograniczonych ilościach Graham pszenne, bułki pszenne, pieczywo półcukiernicze, sucharki, biszkopty, chleb wypiekany w domy z dozwolonej mąki	razowe, żytnie, zbyt świeże
<i>Mąka</i>	pszena ziemniaczana, kukurydziana, owsiana, ryżowa Potrawy: ciasta zarabiane w misce, kluski kładzione, makaron nitki, pierogi leniwe, pierogi z serem, mięsem, naleśniki smażone bez tłuszczu	razowa żytnia .Potrawy: smażone, odsmażane, ciasta francuskie z dużą ilością tłuszczu
<i>Makarony</i>	makaron "nitki" domowy lub fabryczny	grube makarony
<i>Kasza</i>	manna, krakowska, kukurydziana, płatki owsiane, drobna jęczmienna, ryż, tapioka, sago Potrawy: kasze drone na sypko, grube rozklejane, budynie z kasz, kasze z owocami, warzywami, zapiekane pod przykryciem	jaglana, gryczana nieluszczona Potrawy: z kasz smażone w tradycyjny sposób, potrawy z kasz grubych nie luszczonych
<i>Mleko</i>	w większych ilościach o małej zawartości tłuszczu, świeże, z proszku, fermentowane przetwory mleka: kefir, jogurt, zsiadłe mleko, maślanka	mleko pełne, zbyt kwaśne,
<i>Napoje</i>	mleko, koktajle z fermentowanego mleka z sokami i przecierami owocowymi, warzywnymi, herbata z cytryną, herbata z mlekiem, soki warzywne i owocowe napoje ziołowe, herbatki ziołowe, wody niegazowane	mocna herbata, kawa prawdziwa, napoje gazowane, zimne napoje, napoje alkoholowe
<i>Sery</i>	chude, twarogowe	dojrzewające, tłuste, topione, zbyt kwaśny twaróg
<i>Jaja</i>	całe, przeważnie do 3 szt.tygodniowo, białka Potrawy: w ograniczonej ilości jajka na miękko, jajecznica na parze, omlety na parze	gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób

<i>Mięsa</i>	chude gatunki mięsa i podrobów- cielęcina, wołowina, konina, kura, kurczę, indyk, królik, ozorki, serca, wątroba, flaczki cielęce Potrawy: mięsa gotowane, pieczone w alufolii, w woreczkach i naczyniach żaroodpornych, duszone bez obsmażania w tradycyjny sposób, potrawki, budynie, smażone bez tłuszczu	tłuste- wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, flaki. Potrawy: mięsa smażone w tradycyjny sposób
<i>Zupy</i>	warzywne i owocowe, krupniki, mleczne, podprawiane zaiesinami z mąki surowej, lub rumienionej na patelni bez tłuszczu w połączeniu z mlekiem, olejem, jogurtem Dodatki: grzanki, bułka, chleb pszenny, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kasze, ryż, płatki śniadaniowe,	na rosolach, grzybowe, zasmażane w tradycyjny sposób, kapuśniaki, grochowa, fasolowa, zaprawiane kwaśną śmietaną, Dodatki: grzanki smażone na tłuszczu, groszek pysiowy, ciasta francuskie, paszteciki, grube makarony
<i>Ryby</i>	chude- dorsz, sandacz, szczupak, karmazyn, lin, leszcz, karaś, flądra	tłuste, marynowane, konserwy
<i>Wędliny</i>	chuda szynka wieprzowa, polędwica, kielbasa wołowa, parówki cielęce, szynka, cielęcina w galarecie	tłuste wędliny kielbasy, pasztetowa i inne, pozostałe konserwy
<i>Masło</i>	świeże i na surowo	topione, solone, nieświeże
<i>Śmietanka</i>	w ograniczonych ilościach	kwaśna śmietana
<i>Inne tłuszcze</i>	oleje roślinne - słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, boczek, olej rzepakowy, tłuszcze kuchenne, margaryny
<i>Ziemniaki</i>	gotowane w całości, puree, gotowane i pieczone w lupinkach	frytki, prażynki, smażone, odsmażane, placki ziemniaczane

<i>Warzywa</i>	pomidory bez skórek i pestek, zielona sałata, marchew, dynia, szpinak, szparagi, rabarbar, salsefia, pasternak, sellery, pietruszka, koperek, kukurydza, ogórki kiszane bez skórki. Potrawy: warzywa gotowane, oprószone mąką, sałatki, drobno i delikatnie starte surówki z dozwolonych warzyw, sałata zielona, soki z dozwolonych warzyw	rzodkiewka, kalarepa, kalafiory, brokuły, kapusty, jarmuż, cebula, fasolka szparagowa, czosnek, pory, groszek zielony, brukiew, ogórki, szczypiorek, grzyby. Warzywa zasmażane i surówki
<i>Owoce</i>	cytrusowe- cytryny, pomarańcze, grejpfruty, jagodowe bez pestek, jabłka, brzoskwinie i morele bez skórek, wiśnie, soki owocowe, owoce suszone bez małych pestek, śliwki, przeciery z owoców jagodowych. Sałatki i soki z dozwolonych owoców.	czereśnie, gruszki, owoce nieobierane, owoce jagodowe nieprzecierane
<i>Strączkowe</i>		wszystkie gatunki
<i>Przyprawy</i>	sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, imbir, gałka muszkatolowa, słodka papryka mielona, wanilia, sok z cytryny i pomarańczy, majeranek, tymianek, bazyliia, cząber, koperek, zielona pietruszka, kwasek cytrynowy, cynamon, goździki	ocet, curry, ostra papryka, musztarda, maggi
<i>Desery</i>	kompoty z owoców jagodowych, przetarte, kisiele, galaretki, musy, koktajle mleczno-owocowe, soki owocowe, owoce pieczone, ciasta drożdżowe nie tłuste, niezbyt słodkie, bezy, biszkopty, pierniki, ciasta z owocami i małą ilością cukru i tłuszczu	tłuste kremy, desery z używkami, ciasta tłuste, francuskie, kruche, z kremami i masami, torty z masami tłuszczowymi
<i>Używki</i>	słaba herbata, kakao w ograniczonych ilościach	kawa naturalna, napoje alkoholowe, czekolada