



DIETA NISKOBIAŁKOWA

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, koktajle, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane
Pieczywo	Pszenne niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo solone.
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, ser żółty, ser topiony
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną; koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią ziemniaczaną, pszenną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem.	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly buliony, kapusniak, ogórkowa, z nasion roślin strączkowych, zaprawiane mąką zasmażkami; sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa, niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej.	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie ryby morskie: łosoś, makrela, tuńczyk, halibut)	Wszystkie w większych ilościach, tłuste; wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki. Potrawy marynowane, wędzone
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem
Warzywa		Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor, cykoria, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; gotowane, rozdrobnione w formie puree, z masłem	Warzywa konserwowane, octem, solone, nasiona roślin strączkowych; ogórki kiszzone, konserwowe, czosnek, cebula, kalarepa zasmażane, surowe
Owoce		Jagodowe, cytusowe, jabłka, morele, brzoskwinie,	Owoce niedojrzałe, suszone; gruszki, daktyle, czereśnie,



		winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Kompoty budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną.	Tłuste kremy z używkami; desery z przeciwwskazanych owoców z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, jarzynka, vegeta	Ocet pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, musztarda, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Zadania i cel diety

- Niwelowanie nadmiernego wytwarzania się toksycznych dla organizmu substancji pochodzących z przemiany białkowej.
- Ochrona narządów zaatakowanych chorobą.
- Zapobieganie stanom niewydolności narządów i stanom śpiączki
- Powinna utrzymać w miarę możliwości, dobry stan odżywienia pacjenta poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości białka i innych składników odżywczych w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego.



Wskazówki technologiczne

1. Potrawy należy przyrządzać metodą: gotowania, duszenia, pieczenia bez dodatku tłuszczu
2. Do podprawiania stosuje się zawiesinę z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu.
3. Tłuszcz (masło, olej) dodaje się na surowo do gotowych potraw.
4. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.
5. Aby polepszyć smak potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem. Można też stosować przyprawy: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majeranek, pieprz ziołowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta, cynamon, wanilia.
6. Z uwagi na ograniczenie płynów w diecie należy ograniczyć zupy.
7. Ze względu na ograniczenia potasu w diecie wskazane jest wypłukiwanie potasu z warzyw i ziemniaków poprzez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów.
8. Białko zwierzęce, pomimo jego niskiej zawartości w diecie, powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.