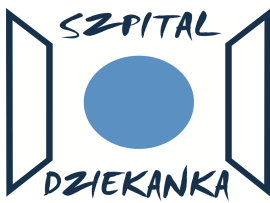


### DIETA UBOGOENERGETYCZNA

<i>NAZWA PRODUKTU</i>	<i>DOZWOLONE</i>	<i>PRZECIWSKAZANE</i>
<i>Produkty zbożowe</i>	pieczywo żytnie, graham, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie, preferowane grube: gryczana, jęczmienna; ryż-preferowany nieoczyszczony, płatki owsiane, jęczmienne, pszenne	rogaliki francuskie, musli z dodatkiem cukru
<i>Nabiał</i>	mleko, jogurty naturalne, kefir i maślanka, ser biały chudy lub półtłusty, serek granulowany	tłuste mleko, mleko skondensowane, sery pełnotłuste, sery topione, sery pleśniowe, jogurt owocowy słodzony cukrem,
<i>Jaja</i>	2-3 razy w tygodniu całe jaja, przygotowane bez dodatku tłuszczu.	przygotowane z dodatkiem tłuszczu
<i>Tłuszcze</i>	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany; oliwa z oliwek	śmietana, śmietanka, słonina, boczek, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni
<i>Mięso i wędliny</i>	<b>mięsa chude:</b> drób, wołowina, cielęcina, królik; <b>chude wędliny:</b> szynka, polędwica-wieprzowa i drobiowa, chuda kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	<b>mięsa tłuste:</b> baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne
<i>Ryby</i>	<b>ryby chude:</b> dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, szczupak	<b>ryby tłuste:</b> węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; konserwy rybne, ryby wędzone
<i>Ziemniaki</i>	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu, kopytka	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
<i>Warzywa</i>	wszystkie warzywa świeże i mrożone; na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki, majonezu (zastąpić jogurtem naturalnym)	warzywa z zasmażkami, smażone, z majonezem
<i>Owoce</i>	świeże i mrożone bez dodatku cukru lub bitej śmietany, winogrona i banany w niewielkiej ilości, konserwowe -niesłodzone	owoce konserwowe słodzone, owoce z cukrem lub bitą śmietaną
<i>Rośliny strączkowe</i>	wszystkie; groch, fasola, bób, soczewica, soja	
<i>Cukier</i>	cukier, miód- w bardzo małej ilości, raczej jako przyprawa, dżem niskosłodzony	wszystkie słodcyce
<i>Przyprawy</i>	wszystkie przyprawy, sól-w ograniczonej ilości.	przyprawy zawierające sól
<i>Desery</i>	kompoty, kisiele, musy, galaretki, budynie- z niewielkim dodatkiem cukru lub słodzika sałatki owocowe bez dodatku cukru	z bitą śmietaną, z czekoladą, z dużą ilością cukru; torty i ciasta z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki; tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
<i>Napoje</i>	herbata, kawa, kawa zbożowa, mleko, soki owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna	płynna czekolada, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietaną



### ***Technologia przygotowania potraw***

- Potrawy należy przygotowywać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystawianych do gotowania bez wody, w kombiwarze; potrawy mogą być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, w naczyniu żaroodpornym.
- Poleca się zupy warzywne czyste lub zabielenie (mlekiem, jogurtem). Przeciwwskazane są zupy zaprawiane zasmażkami; zagęszczane mąką, śmietaną.
- Warzywa i owoce powinny być spożywane głównie w postaci surówek.
- Tłuszcz w ograniczonej ilości, w postaci oleju, masła, miękkiej margaryny najkorzystniej jest dodawać do potraw w postaci surowej.

### ***Zastosowanie i cel diety***

- Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i z nadwagą.
- Dieta ta może mieć (z niewielkimi modyfikacjami) zastosowanie w początkowych okresach rekonwalescencji po przebytych niektórych chorobach.
- Celem diety jest:
  - redukcja masy ciała
  - ograniczenie uczucia głodu
  - zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu