



DIETA ŁATWOSTRAWNA

NAZWA PRODUKTU	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pszenne, sporadycznie pieczywo typu „graham”, mąka pszenna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, płatki owsiane, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe, żytnie, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, mąki żytnie i razowe, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Nabiał	mleko, jogurty, kefir i maślanka, serwatka, ser biały chudy lub półtłusty. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: mleko półtłuste, sery: mozzarella, żółte o obniżonej zawartości tłuszczu.	tłuste mleko, mleko skondensowane, sery pełnotłuste
Jaja	gotowane na miękko, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlety	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne, oliwa, słodka śmietanka	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Mięso i wędliny	mięsa chude: drób, wołowina, wieprzowina, cielęcina, królik; chude wędliny: szynka, polędwica-wieprzowe i drobiowe, chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny tłuste, paszety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne
Ryby	ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, szczupak	ryby tłuste: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; konserwy rybne, ryby wędzone
Ziemniaki	gotowane w postaci puree	frytki, krążki, smażone z tłuszczem, placki ziemniaczane
Warzywa	marchew, buraki, kabaczki, dynia, pomidory bez skórki, szpinak, młoda fasolka szparagowa, kalafior, brokuły, przetarty zielony groszek, sałata	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, ogórki, rzodkiewka, brukiew, rzepa, kalarepa, szczypior, kukurydza
Owoce	owoce dojrzałe bez skórki, gotowane; jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe i suszone; gruszki, śliwki, czereśnie, agrest,
Rośliny strączkowe	żadne	soja, soczewica, groch, fasola, bób
Cukier	cukier, miód, dżem bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane, kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao,
Przyprawy	sól, cukier, sok z cytryny, koper, kminek, cynamon, goździki, wanilia	ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka
Desery	kompoty z dozwolonych owoców, kisiele, galaretki, ciasto drożdżowe, biszkopt	z czekoladą, z orzechami, z przeciwwskazanych owoców, torty i ciasta z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki; tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	herbata, kawa, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe



Technologia przygotowania potraw

- Potrawy sporządza się przy użyciu takich metod jak: gotowanie w wodzie, na parze; pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych.
- Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie zabronione.
- Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka, mąki i wody lub mąki i śmietanki.
- Nie stosuje się zasmażek.

Zastosowanie i cel diety

- Dieta łatwo strawna zalecana jest najczęściej w schorzeniach układu trawiennego, w wyrównywanych chorobach nerek i dróg moczowych oraz w podeszłym wieku.
- Stosowana jest, zanim lekarz ustali dietę leczniczą.
- Celem diety jest:
 - Dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężko strawnych.
 - Nieobciążanie przewodu pokarmowego w aspekcie ilościowym i jakościowym.

