

II. DIETA LEKKOSTRAWNA

ENERGIA: 2000 – 2400 kcal Białko: 75-90g Tłuszcz: 65-70g Węglowodany: 280-350g Błonnik do 25g/dobę

Dieta znajduje zastosowanie w schorzeniach układu trawiennego, w chorobach gorączkowych, w wyrównanej niewydolności nerek i dróg moczowych, u osób w podeszłym wieku.

Dieta powinna pokrywać zapotrzebowanie na podstawowe składniki odżywcze i zapewnić utrzymanie należytej masy ciała. Podstawą diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w niewielkich ilościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

Uwagi technologiczne:

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie i na parze. Można stosować duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii i pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku. Smażenie i pieczenie na tłuszczu w tradycyjny sposób jest całkowicie wykluczone. Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki słodkiej, bezwzględnie wykluczone są zasmażki, Warzywa podaje się z wody. Tłuszcze zaleca się podawać na zimno do gotowych potraw.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Chude mleko, kawa zbożowa, słaba herbata, soki owocowe i warzywne, jogurty i maślanki o obniżonej zawartości tłuszczu, woda niegazowana	Alkohol, mocna kawa, kakao, mocna herbata, wody i napoje gazowane, pełnotłuste mleko i przetwory
PIECZYWO	Pszenne, czerstwe, bułki, biszkopty	Świeże, żytnie i razowe
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, chudy twaróg, szynka, chude wędliny, mięso gotowane	Tłuste wędliny, podroby, pasztety, smalec, sery topione, tłuste, konserwy, jajecznica
ZUPY I SOSY	Zupy przygotowane na wywarach warzywnych: jarzynowe, ziemniaczane, owocowe, krupniki, mleczne, chude buliony, Sosy łagodne, podprawiane zawiesiną z mąki	Tłuste buliony, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, grochówka, fasolówka, grzybowa, ogórkowa, sosy cebulowe, grzybowe, zaprawiane zasmażką, żółtkiem jaj, śmietaną
DODATKI DO ZUP	Pszenna bułka, grzanki, lane ciasto, drobny makaron, manna, drobne kasze, ryż, ziemniaki	Grube kasze i makarony, groch, fasola, kluski kładzione
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, risotto, pierogi leniwe Potrawy duszone bez obsmażania, pieczone bez tłuszczu	Potrawy smażone, pyzy, placki, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chudy drób, młoda wołowina, chude ryby (dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, flądra) potrawy gotowane, potrawki	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, tłuste ryby (węgorz, łosoś), potrawy smażone, wędzone, marynowane
TŁUSZCZE	Dodawany do potraw na surowo olej, oliwa z oliwek, masło	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
WARZYWA	Warzywa młode, najlepiej w formie ugotowanej, przeciery, soki Marchew, dynia, buraki, kabaczki, pietruszka, seler, pomidor bez skórki, sałata	Kapusta, cebula, czosnek, groch, fasola, ogórki, rzodkiewka, brukiew, papryka.
ZIEMNIAKI	Gotowane, puree, pieczone w folii	Smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane
OWOCE	Dojrzałe i soczyste, jabłka, morele, brzoskwinie, banany, maliny jagody, borówki	Agrest, śliwki, czereśnie, gruszki, daktyle, owoce suszone, marynowane
DESERY	Ciasto drożdżowe, biszkopty, kisiele, budynie, galaretki owocowe, musy	Torty, ciasta francuskie, pączki, czekolada, batony, chałwy, lody
PRZYPRAWY	Tylko łagodne (kwasek cytrynowy, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka)	Ostre (ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili)