

IIIb. DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

ENERGIA: 2000 kcal Białko: 80g Tłuszcz: 65-70g Węglowodany: 270g

Dieta stosowana w : chorobach jamy ustnej i przełyku, przy utrudnionym gryzieniu, po niektórych zabiegach operacyjnych. Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Wartość energetyczna, dobór produktów są zbliżone do diety łatwo strawnej papkowej, przy czym konsystencja potraw jest płynna. W diecie bardzo ważnymi składnikami są: białko pełnowartościowe, witaminy z grupy B i C, składniki mineralne.

Uwagi technologiczne:

Wszystkie posiłki mają konsystencję płynną – potrawy po ugotowaniu są miksowane. Pieczywo należy namoczyć i zmiksować, sery, jajka ugotowane miksujemy z mlekiem lub śmietanką. Mięso, ziemniaki, warzywa podajemy zmiksowane w zupie. Warzywa i owoce podajemy w formie soków lub przecierów.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Mleko, maślanka, serwatka, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, wody niegazowane.	Alkohol, mocna kawa i herbata, kakao, zbyt kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane.
PIECZYWO	Pszenne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	Chleb żytni, razowy, nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, ser, homogenizowany, pasty serowe, z mięsa gotowanego, z wędlin, z ryb gotowanych, z jaj gotowanych, marmolada, miód	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, podroby, sery podpuszczkowe
ZUPY I SOSY	Jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, , krupniki owocowe, mleczne, wszystkie zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, zupy czyste. Chude rosoly i buliony	Wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, tłuste, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych kostnych, grzybowych, sosy tłuste, zawiesiste, pikantne
DODATKI DO ZUP	Kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone, makaron nitki	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozgotowane, makaron nitki z mięsem mielonym	Zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, placki ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chudy drób, ryby, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, tłuste ryby (węgorz, łosoś), potrawy smażone, pieczone
TŁUSZCZE	Masło, oleje: rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, tój, twarde margaryny
WARZYWA	Marchew, dynia, buraki, kabaczki, pietruszka, seler, pomidor bez skórki, przeciery	Suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, warzywa kapustne, wszystkie w całości, grubo starte surówki, warzywa surowe
ZIEMNIAKI	Gotowane, puree	Gotowane w całości, smażone, pieczone
OWOCE	Jagodowe, cytrusowe, wiśnie, brzoskwinie, morele, banany, w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane	Wszystkie w całości
DESERY	Kompoty, kisiele, musy, budynie	Kompoty nie przetarte, ciasta, wszystkie o stałej konsystencji
PRZYPRAWY	Tylko łagodne (sól, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka)	Ostre (ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili)