

V. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (NISKOCHOLESTEROLOWA)

ENERGIA: 2000 kcal Białko: 75-80g Tłuszcz: 60g Węglowodany: 290-300g

Dieta ma zastosowanie w: otyłości, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczym, profilaktyce niedokrwiennej choroby serca. Najważniejszą zasadą diety jest ograniczenie spożywania nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuszcze pochodzenia zwierzęcego) oraz cukrów prostych przy jednoczesnym zwiększeniu udziału nienasyconych kwasów tłuszczowych (źródła roślinne, oleje) i błonnika. Ważne jest również dostarczenie produktów bogatych w witaminy z grupy B, C, β -karoten, składniki mineralne: potas, magnez, wapń, selen oraz polifenole, flawonoidy.

Uwagi technologiczne:

Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w szybkowarach, pieczenia, duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Warzywa i owoce powinno się spożywać głównie w formie surówek. Tłuszcz w ograniczonej ilości, w postaci oleju najkorzystniej jest dodać do potraw na surowo.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Woda niegazowana, mleko 0,5%, kawa z mlekiem, jogurt naturalny, soki owocowe, warzywne, ziołowe herbaty	Alkohol, mocna kawa, kakao, mleko 3,2%, czekolada, tłuste przetwory mleczne, wody i napoje gazowane
PIECZYWO	Razowe, graham, pełnoziarniste	Świeże pieczywo pszenne, ciasta, półcukiernicze
DODATKI DO PIECZYWA	Twarożek, pasty mięsne, chude wędliny, dżem niskosłodzony, sporadycznie masło, margaryna	Tłuste wędliny, podroby, konserwy, ryby wędzone, ser żółty, topiony
ZUPY I SOSY	Krupnik, jarzynowe, owocowa, czyste lub podprawiane mąką i mlekiem, sosy łagodne	Tłuste buliony, zasmażane, pikantne, grzybowa, kapuśniak, sosy cebulowe, grzybowe
DODATKI DO ZUP	Bułka, ryż, kasze, ziemniaki, makaron, płatki owsiane	Kluski francuskie
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, warzywa faszerowane mięsem, risotto, pierogi leniwe, kluski ziemniaczane, zapiekanki z kasz	Potrawy smażone, placki, kotlety, krokiety, bigos
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chude gatunki mięs, gotowane, pulpety, potrawki, pieczone bez tłuszczu, ryby morskie: makrela, tuńczyk, śledź, Dozwolone: wołowina, cielęcina, schab, ryby morskie, potrawy duszone bez obsmażania, pieczone bez tłuszczu	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, potrawy smażone, wędzone, marynowane
TŁUSZCZE	Oleje, oliwa z oliwek Dozwolone: masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
WARZYWA	Świeże, suszone, fasola, groch, kukurydza, soczewica, pomidory, brokuły, marchew, dynia, cukinia. Sałata, szpinak, cebula, czosnek	Stare, gotowane z majonezem, ze śmietaną, cukrem
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, chipsy
OWOCE	Jagodowe, cytrusowo, borówki, jagody, czarne porzeczki, grejpfruty	
DESERY	Galaretki, kisiele, kompoty, jabłka pieczone, musy owocowe, ciasteczka z otrębami	Torty, ciasta francuskie, pączki, czekolada, batony, chałwy, lody
PRZYPRAWY	sól, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka, ziele angielskie, gałka muszkatołowa	Ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili)