

Xe. DIETA NISKOSODOWA

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

Dieta stosowana w: w chorobach nerek, nadciśnieniu tętniczym, otyłości. Dieta jest modyfikacją diety lekkostrawnej, jej głównym założeniem jest ograniczenie lub wykluczenie spożycia soli kuchennej oraz potraw i produktów o dużej zawartości soli.

Uwagi technologiczne:

Potrawy gotuje się w wodzie lub na parze, w szybkowarach, piecze w folii lub pergaminie. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, aby polepszyć smak potraw, dodajemy przyprawy: koperek, majeranek, pieprz ziółowy, melisa, cynamon, sok z cytryny. Ziemniaki i warzywa przed obróbką termiczną należy moczyć

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Woda niegazowana, kawa z mlekiem, mleko 0,5%, jogurt naturalny, soki owocowe i warzywne, ziołowe herbaty	Alkohol, mocna kawa, kakao, mleko 3,2%, czekolada, tłuste przetwory mleczne, wody i napoje gazowane
PIECZYWO	Czerstwe. niskosodowe	Zwykłe, solone
DODATKI DO PIECZYWA	Twarożek, pasty mięsne, dżemy niskosłodzone, miód Dozwolone: masło, jaja	Wędliny, podroby, konserwy, ryby wędzone, ser żółty, topiony
ZUPY I SOSY	Krupnik, jarzynowe, owocowa, czyste lub podprawiane mąką i mlekiem bez soli. Sosy łagodne bez soli	Tłuste buliony, zasmażane, pikantne, grzybowa, kapuśniaki, sosy cebulowe, grzybowe
DODATKI DO ZUP	Bułka, ryż, kasze, ziemniaki, makaron, płatki owsiane	Kluski francuskie, płatki kukurydziane, groch, fasola
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z mięsa, kasz i warzyw, warzywa faszerowane mięsem, risotto, pierogi leniwe, knedle, kopytka Dozwolone: zapiekanki z kasz, makaron z mięsem	Potrawy smażone, placki, kotlety, krokiety, bigos
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chudy drób, gotowane, pulpety, potrawki, pieczone bez tłuszczu, chude gatunki ryb bez solenia Dozwolone: Wołowina, cielęcina, schab, potrawy duszone bez obsmażania, pieczone bez tłuszczu	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, tłuste ryby (węgorz, łosoś), potrawy smażone, marynowane, wędzone, dania gotowe
TŁUSZCZE	Oleje: rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, masło	Smalec, słonina, boczek, tój, twarde margaryny
WARZYWA	Kukurydza kolba, brokuły, marchew, dynia, cukinia, sałata, szpinak, buraki	Kiszonki, kapusta, cebula, por, ogórki, kalarepa
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, chipsy
OWOCE	Jagodowe, cytrusowe, borówki, jagody, banany, jabłka	Czereśnie, gruszki, owoce marynowane, śliwki
DESERY	Galaretki, kisiele, kompoty, jabłka pieczone, musy owocowe	Torty, czekolada, batony, chalwa, lody
PRZYPRAWY	Kwasek cytrynowy, wanilia, zielona pietruszka, koper, cynamon, majeranek	Ocet, pieprz, ostra papryka, curry, jarzynka, sól, musztarda