**DIETA NISKOBIAŁKOWA – PRODUKTY ZALECANE I ZABRONIONE W DIECIE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GRUPY PRODUKTÓW** | **PRODUKTY ZALECANE** | **PRODUKTY ZABRONIONE** |
| **Produkty zbożowe** | * czerstwe pieczywo specjalne bezbiałkowe * skrobia pszenna * skrobia ziemniaczana | * zwykłe pieczywo * wszystkie kasze i mąki z wyjątkiem mąki ziemniaczanej |
| **Mleko i produkty mleczne** | * mleko słodkie i zsiadłe 2% * jogurt, kefir * chudy lub półtłusty biały ser | * sery żółte i topione * sery pleśniowe * feta, serki typu fromage |
| **Jajka** | * gotowane na miękko * w koszulkach * ścięte na parze w formie jajecznicy | * gotowane na twardo * smażone w tradycyjny sposób |
| **Mięso, wędliny, ryby** | * mięso i wędliny chude * ryby chude, tłuste morskie * rodzaj i ilość tych produktów – ściśle według dziennej racji pokarmowej | * mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki * wędliny tłuste i podrobowe, pasztety * mięsa peklowane * konserwy mięsne i rybne * ryby wędzone, owoce morza |
| **Tłuszcze** | * margaryny miękkie * oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany * oliwa z oliwek | * śmietana * smalec * słonina * boczek i łój * margaryny twarde |
| **Warzywa** | * bogate w karoten: marchew, dynia, pomidory, a także zielona sałata, szpinak, szparagi, botwina, cykoria, papryka, selery, pietruszka, koperek, kukurydza, cebula, czosnek, ziemniaki tylko gotowane w całości lub purée | * z zasmażką lub konserwowane octem, ziemniaki smażone (np. w postaci frytek), ogórki kiszone, kapusta kiszona |
| **Owoce** | * bogate w witaminę C: cytrusowe, jagodowe, winogrona, jabłka, brzoskwinie, morele, wiśnie, śliwki | * czereśnie, gruszki |
| **Rośliny strączkowe** | - | * wszystkie |
| **Słodycze i przekąski** | - | * chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy |
| **Przyprawy** | * łagodne, np. koper, słodka papryka, sól (według zaleceń lekarza) | * ocet, curry, ostra papryka, musztarda, maggi |
| **Sosy** | * łagodne | * ostre na zasmażkach, na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości, z mąką |
| **Zupy** | * zupy zagęszczone skrobia pszenną lub ziemniaczaną | * kapuśniak, ogórkowa, grzybowa |
| **Napoje** | * herbata, kawa (w ograniczonych ilościach i za pozwoleniem lekarza | * kakao, napoje alkoholowe, płynna czekolada |
| **Inne** |  | * niektóre syropy lecznicze, tabletki (białko znajduje się polewach tabletkowych) i niektóre sztuczne słodziki (należy sprawdzić skład) |