**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 wyjątkiemmąki 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)
 |