









## Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty z kolumny zalecanych powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z tej listy należy również wyeliminować z diety. Produkty z kolumny niezalecanych są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane warto, aby zostały w diecie.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy</li> <li>na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykorja, ogórek kiszony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cebula, por, czosnek,</li> <li>kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki</li> <li>ogórek surowy, papryka ze skórą</li> <li>grzyby</li> <li>w occie i konserwowe</li> <li>inne kiszone</li> </ul>
<b>Owoce</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki</li> <li>owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki</li> <li>suszone, kandyzowane, w syropach</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki</li> <li>drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna</li> <li>komosa ryżowa, amarantus</li> <li>ryż biały</li> <li>jasne makarony: pszenne, ryżowe</li> <li>płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane</li> <li>chrupki kukurydziane, wafle ryżowe</li> <li>mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pełnoziarniste, pumpemikiel</li> <li>płatki zbożowe: owsiane, jęczmiennie, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby: pszenne, żytnie, owsiane</li> <li>gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak</li> <li>ryż: brązowy, dziki, czerwony</li> <li>makaron pełnoziarnisty</li> <li>pieczywo cukiernicze</li> <li>dosładzane płatki śniadaniowe, muesli</li> </ul>
<b>Ziemniaki</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree</li> <li>smażone</li> <li>frytki, chipsy</li> <li>placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko do 2 % zawartości tłuszczu</li> <li>produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko</li> <li>chude i półtłuste sery twarogowe</li> <li>mozzarella light</li> <li>naturalne serki twarogowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pełnotłuste mleko</li> <li>mleko skondensowane</li> <li>śmietana</li> <li>jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne,</li> <li>ser pełnotłusty twarogowy</li> <li>ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort</li> <li>ser feta</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik</li> <li>w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki)</li> <li>chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczone schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiina, kaczka</li> <li>tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki</li> <li>konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kielbasa, kaszanka</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby w oleju np. śledzie</li> <li>ryby wędzone</li> <li>konserwy rybne</li> <li>paluszki rybne w panierce</li> </ul>
<b>Jaja</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja gotowane na miękko, w koszulce</li> <li>jajecznica na parze</li> <li>omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jajko na twardo</li> <li>smażone na dużej ilości tłuszczu: masło, boczku, smalcu</li> <li>jajka z majonezem, tłustymi sosami</li> </ul>



## Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napój sojowy bez dodatku cukru</li> <li>• naturalne tofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób</li> <li>• pasty z nasion roślin, strączkowych</li> <li>• mąka sojowa</li> <li>• makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany</li> <li>• masło i masło klarowane,</li> <li>• mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego,</li> <li>• margaryny miękkie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smalec, słonina</li> <li>• margaryny twarde (w kostce)</li> <li>• oleje tropikalne: palmowy, kokosowy</li> </ul>
<b>Orzechy, pestki, nasiona</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy, np. włoskie, laskowe</li> <li>• pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika</li> <li>• solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach</li> </ul>
<b>Słodycze, desery, słone przekąski</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• domowe ciasto drożdżowe/szarlotka</li> <li>• kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chłka</li> <li>• dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru</li> <li>• miód</li> <li>• gorzka czekolada min. 70% kakao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza</li> <li>• konfitury i dżemy wysokosłodzone</li> <li>• czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe</li> <li>• cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol</li> <li>• słone przekąski</li> <li>• lody</li> <li>• ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki</li> <li>• cukierki, chałwa</li> </ul>
<b>Napoje</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda mineralna niegazowana</li> <li>• słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej</li> <li>• bulion warzywny</li> <li>• napary ziołowe</li> <li>• kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa</li> <li>• kompoty</li> <li>• napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kawa naturalna</li> <li>• woda gazowana</li> <li>• "wody" smakowe</li> <li>• soki owocowe, nektary</li> <li>• słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą</li> <li>• napoje energetyczne</li> <li>• napoje alkoholowe</li> </ul>
<b>Przyprawy i sosy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieprz ziołowy</li> <li>• melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran</li> <li>• suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn</li> <li>• papryka słodka</li> <li>• sok z cytryny, limonki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosolowe</li> <li>• sól np. kuchenna, himalajska, morska</li> <li>• mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli</li> <li>• płynne przyprawy wzmacniające smak</li> <li>• gotowe sosy</li> <li>• majonez</li> <li>• ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka</li> <li>• musztarda, chrzan, ocet</li> </ul>
<b>Potrawy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych</li> <li>• mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych</li> <li>• ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone</li> <li>• kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy na tłustych wywarach mięsnych</li> <li>• zupy i sosy z zasmażką</li> <li>• zupy, sosy w proszku, zupki chińskie</li> <li>• żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki)</li> <li>• gotowe dania w słoikach, w panierce</li> <li>• mięsa i ryby w panierce</li> </ul>
<b>Obróbka technologiczna potraw</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie w wodzie, gotowanie na parze</li> <li>• grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach)</li> <li>• pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu*</li> <li>- smażenie bez dodatku tłuszczu*</li> <li>- duszenie bez wcześniejszego obsmażania</li> </ul> <p>*staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smażenie na głębokim tłuszczu</li> <li>• duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu</li> <li>• pieczenie w dużej ilości tłuszczu</li> <li>• panierowanie</li> </ul>

