

# DIETA

## ŁATWOSTARWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

01.

Cel diety: zmniejszenie ilości produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol.

02.

Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają ponad połowę dziennej racji tłuszczu.

03.

W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

04.

Wielkość posiłków każdego dnia powinna być stała zarówno co do ilości jak i udziału poszczególnych składników pokarmowych w danym posiłku.

05.

Całkowicie wyklucza się smalec, słoninę, boczek.

06.

W diecie ogranicza się również ilość błonnika – produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone, warzywa oraz owoce powinny być pozbawione skórki i poddane obróbce termicznej.

07.

Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze 5 razy w ciągu dnia.



**08.**

Technologia wykonania jest taka sama jak w diecie łatwostrawnej, czyli gotowanie, duszenie, gotowanie na parze. Wyklucza się smażenie.

**09.**

Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione, w postaci soków i przecierów. Zupy sporządza się na wywarach jarzynowych.

**10.**

Dozwolony tłuszcz dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).



Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
napoje	Mleko, kefir i jogurt 1,5 – 0,5 % tłuszczu, maślanka 0,5 % tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, cola
pieczywo dodatki do pieczywa	Chleb pszenny- jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, suchary. Chudy twaróg ( jeśli pacjent toleruje ), chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne i razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, boczek, tłuste sery dojrzewające, ser topiony, ser „Feta” , ser typu „Fromage „, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
zupy i sosy dodatki do zup	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczane, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne. Sosy łagodne : warzywne, owocowe, zagęszczone zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, makaron nitki niskojajeczny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych. Zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem. Sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, grecki i śmietanowy Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
mięso wędliny i ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin Potrawy gotowane, pulpety, Makarony nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone, marynowane, wędzone Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
tłuszcze	Masło w niewielkich ilościach	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki. Potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z wody, surowe soki Gotowane, puree z mlekiem	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, z majonezem, musztardą. Warzywa marynowane, solone Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy.
owoce desery	Dojrzałe , soczyste: jagodowe, winogrona , bez pestek ( w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane Tłuste ciasta (ciasta francuskie, filo, ciasta z kruszonką), torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy