

DIETA

Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

01. Dieta z wykluczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów: cukier, miód, dżemy, słodycze, ciasta, słodkie owoce, biały ryż, drobne kasze, białe pieczywo, białe maki, biały makaron, soki owocowe, słodkie napoje gazowane.

02. W diecie powinny głównie znajdować się węglowodany złożone najlepiej z produktów będących jednocześnie źródłem błonnika pokarmowego (warzywa, produkty zbożowe, takie jak grube kasze, pieczywo razowe)

03. Posiłki muszą być spożywane regularnie, nie można dopuścić do zbyt długich przerw między nimi.
5-6 posiłków co 2-3 godz (np. 8.00 11.00 14.00 17.00 19.00).

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

05. Należy wykluczyć podjadanie między posiłkami.

06. Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenia w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.



07. Ograniczyć w diecie należy zupy mleczne (laktoza – cukier, mleko bezlaktozowe również jest niewskazane). Wskazane jest spożywanie produktów fermentacji mlekowej tj : jogurt naturalny, kefir, maślanka, ale wyłącznie naturalnych (szczególnie w wersji bogatobiałkowej, np. Skyr, Bakoma Men)

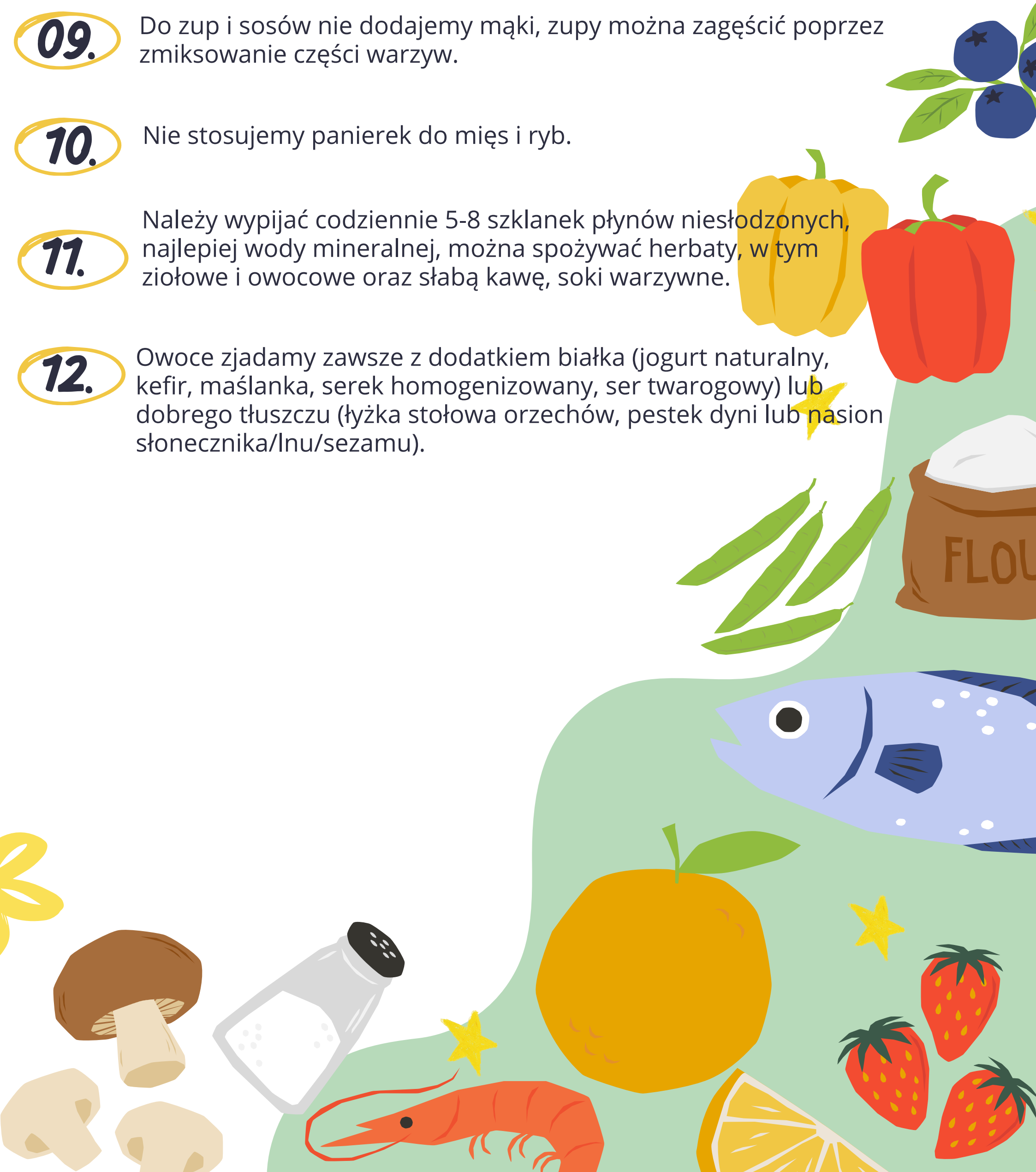
08. Nie stosujemy cukru w kuchni, również do doprawiania potraw (surówki, zupa pomidorowa).

09. Do zup i sosów nie dodajemy mąki, zupy można zagęścić poprzez zmixowanie części warzyw.

10. Nie stosujemy panierki do mięs i ryb.

11. Należy wypijać codziennie 5-8 szklanek płynów niesłodzonych, najlepiej wody mineralnej, można spożywać herbaty, w tym ziołowe i owocowe oraz słabą kawę, soki warzywne.

12. Owoce zjadamy zawsze z dodatkiem białka (jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek homogenizowany, ser twarogowy) lub dobrego tłuszczu (łyżka stołowa orzechów, pestek dyni lub nasion słonecznika/lnu/sezamu).



Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
produkty zbożowe	Pieczywo razowe, pieczywo typu Graham, grube kasze (gryczana, pęczak), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane, jęczmienne, musli bez dodatku cukru, owoców suszonych, makarony gotowane al dente	Białe pieczywo, biały ryż, drobne kasze (manna), budyń, ciasta kupne i domowe, rogaliki francuskie, bułki słodkie, ciastka, batony, wafle.
mleko i przetwory mleczne	Kefir, jogurt naturalny, maślanka, naturalny serek homogenizowany, ser twarogowy chudy, odtłuszczony ser żółty	Mleko słodkie, tłuste przetwory mleczne, śmietanka, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, jogurty owocowe, serki homogenizowane słodzone cukrem, sery żółte pełnotłuste i topione, Feta , serki typu Fromage
jaja	Jaja do 3 tygodniowo, gotowane, w koszulkach, jajecznicą na parze	Jaja smażone
mięso wędliny i ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, chuda wołowina i cielęcina, chuda wieprzowina (szynka, schab), chude wędliny, wszystkie ryby.	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka, tłuste wędliny, pasztety, wędliny podrobowe, mięso peklowane, konserwy mięsne i rybne, tłuste rosoly, wywary zaciągane śmietaną.
tłuszcze	Oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, masło w ograniczonej ilości.	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, majonez tradycyjny.
warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone: na surowo, gotowane, bez dodatku zasmażki , majonezu, ewentualnie niewielki dodatek oliwy lub jogurtu. W ograniczonych ilościach należy spożywać kukurydzę, groszek, gotowane ziemniaki.	Warzywa z zasmażkami, smażone z tłuszczem innym niż oliwa z oliwek lub olej rzepakowy, frytki, ziemniaki smażone, chipsy. Zupy zaprawiane zasmażkami, zagęszczane mąką i śmietaną. Gotowana marchew
owoce desery	Świeże i mrożone bez dodatku cukru lub bitej śmietany, wszystkie owoce w umiarkowanej ilości. Ogranicz galaretki i kisiele z owocami.	Owoce konserwowe, słodzone, owoce suszone, owoce z cukrem i bitą śmietaną, ogranicz: banany, gruszki, arbuzy i winogrona.
cukier słodczy	Kakao naturalne	Wszystkie słodczy, kakao instant , miód, dżemy, niesłodzone w ograniczonej ilości.
przyprawy sosy	Wszystkie, zioła, sosy na bazie jogurtu, oliwy. Sól w ograniczonej ilości.	Przyprawy z solą, kostki rosółowe, sosy na wywarach rosółowych, zaciąganych mąką i zasmażką, kucharek, jarzynka.