

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta ta jest stosowana

- przy wyniszczeniu organizmu,
- w oparzeniach
- ranach
- w chorobach nowotworowych
- w chorobach przebiegających z gorączką

Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka który jest budulcem tkanek , ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza.

2/3 białek powinno być podawane z produktów zwierzęcych.

Produkty stosowane w diecie:

NAPOJE:

mleko, jogurty, kefir, maślanka, słaba herbata, słaba kawa zbożowa, soki owocowe, koktaile owocowo-mleczne;

PIECZYWO:

chleb pszenny, suchary, bulki, biszkopt, ciasto drożdżowe, herbatniki;

DODATKI DO PIECZYWA

masło, chudy i półchudy ser twarogowy, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki drobiowe, mięsne, rybne;

ZUPY I SOSY GORĄCE

chudy rosół, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczna, owocowa zaprawiane mąką i mlekiem lub śmietanką, masłem, sosy łagodne ze śmietanką;

DODATKI DO ZUP

bulka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, drobne makarony, lane ciasto;

MIĘSO, DRÓB, RYBY

chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk. Potrawy gotowane, potrawki;

TŁUSZCZE

masło, słodka śmietanka, kwaśna śmietana, oleje roślinne;

WARZYWA

marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, salta;

ZIEMNIAKI

gotowane, pieczone;

OWOCE

jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka;

DESERY

kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, musy owocowe, ciasto drożdżowe;

PRZYPRAWY

przyprawy delikatne, łagodne nie ostre, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, melisa, bazyli, kminek.

Należy pamiętać, że głównym źródłem białka w tej diecie są produkty zwierzęce takie jak: mleko, ser twarogowy, chude mięso np. gotowana pierś z indyka, chude wędliny, jaja, kefir, jogurt.