Zalecenia dietetyczne
Dieta podstawowa dla osób dorosłych

- dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych

Dieta podstawowa dla osoby dorosłej powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produkty zbożowe, mleczne, mięso i ryby, nasiona roślin strączkowych, warzywa i owoce, tłuszcze. Należy zwrócić uwagę na regularne spożywanie 3-5 posiłków dziennie. Zaleca się wypijanie około 2-2,5l płynów w ciągu doby.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:
- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:
- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Grupa produktów spożywczych	**Zalecane**	**Niezalecane**
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z	- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.:

	dodatkiem otrąb i ziaren, - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, - kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, - płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo - fruktozowego, - makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente) - ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), - potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i owoce	- wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone, - wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, - musy owocowe, - dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), - owoce suszone (w ograniczonych ilościach), - ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone, - ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.
	- wszystkie nasiona roślin strączkowych,	- produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością

Nasiona roślin strączkowych	- produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	soli.
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały,pestki słonecznika, dyni,sezam, siemię lniane, - „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, - „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, - pieczone pasztety z chudego mięsa, - chude gatunki kiełbas, - galaretki drobiowe. - wszystkie ryby morskie i słodkowodne, - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - tłuste pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa surowe np. tatar. - ryby surowe, - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane, - jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, - omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	- mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku	- mleko i sery twarogowe tłuste, - mleko skondensowane, - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,

	cukru (np. kefir, jogurt, maślanka),	- tłuste sery podpuszczkowe, - tłusta śmietana ≥18% tłuszczu
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach), - miękka margaryna, - oleje roślinne, np.: rzepakowy,oliwa z oliwek, - majonez (w ograniczonychilościach), - świeża śmietanka do 12% tł.	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalecwieprzowy, łój wołowy, słonina, - twarde margaryny, - masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, - „masło kokosowe”, - Frytura smażalnicza;
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub zmałą ilością cukru), - galaretka (bez dodatku cukrulub z małą ilością cukru), - kisiel (bez dodatku cukru lub zmałą ilością cukru), - sałatki owocowe bez dodatkucukru, - ciasta drożdżowe, - ciasta biszkoptowe, - musy owocowe, - czekolada z dużą zawartością(>70%) kakao.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, - kremamicukierniczymi, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, - ciasto francuskie, - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, - herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bezcukru lub z małą ilością cukru), - napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, - kawa naturalna, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), - bawarka (bez cukru lub z małąilością cukru), - kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - soki warzywne bez	- napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiemcukru, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.

	dodatku soli - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), - kompoty	
Przyprawy	- wszystkie naturalne przyprawyziołowe i korzenne, świeże isuszone - gotowe przyprawy warzywne(w ograniczonych ilościach), - sól (w ograniczonych ilościach).	- kostki rosołowe esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - przyprawy wzmacniające smak.