

ZASTOSOWANIE

Stosowana u osób, które nie cierpią na zaburzenia ze strony układu pokarmowego, w związku z czym nie wymagają one ograniczeń dietetycznych. Dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie zasady racjonalnego żywienia i być dostosowana do należnej masy ciała danej osoby.

ZASADY

- Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach.
- Przygotowuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki.
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze.
- Unikaj żywności wysoko przetworzonej, żywności typu fast food oraz napojów gazowanych.
- Stosuj techniki kulinarne, takie jak: gotowanie (w wodzie i na parze), duszenie, pieczenie (w rękawie, w naczyniu żaroodpornym, w pergaminie), smażenie (w niewielkiej ilości tłuszczu).

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

I śniadanie: owsianka na mleku, pieczywo z masłem, twarogiem i szynką, kawa zbożowa

II śniadanie: pieczone jabłko z bakaliami, herbata

Obiad: rosół z makaronem, pulpety drobiowe w sosie koperkowym, buraczki gotowane, ziemniaki, kompot

Podwieczorek: banan, szklanka soku marchewkowego

Kolacja: serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem, pieczywo razowe z masłem, herbata

KONTAKT

pawlak.daria@wp.pl



Wojewódzki Specjalistyczny Zespół
Zakładów Opieki Zdrowotnej
Chorób Płuc i Gruźlicy
w Wolicy k/Kalisza

DIETA PODSTAWOWA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEZALECANE
NAPOJE	mleko (2%), jogurt naturalny, kefir, maślanka, kwaśne mleko, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, herbata: owocowa, ziołowa (melisa, męta, rumianek), czarna i zielona, soki warzywne, owocowe, wody mineralne niegazowane	jogurt i mleko pełnotłuste, czerwone wino	alkohol wysokoprocentowy, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, wody gazowane, napoje typu cola
PIECZYWO	żytnie, razowe, mieszane, z otrębami, słonecznikiem	pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupkie	pieczywo pszenne
DODATKI DO PIECZYWA	ser homogenizowany, twaróg odtłuszczony, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa	masło, margaryna miękka, tłusty twaróg, jaja (do 6 sztuk tygodniowo), parówki cielęce, ryby wędzone	smalec, sery podpuszczkowe, topione, kaszanka, pasztetowa, konserwy, salami, surowe jajka,
ZUPY I SOSY GORĄCE	chudy rosół, zupy i kremy warzywne	pieczarkowa, zupy zaprawiane mąką i śmietaną, zaprawiane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, zasmażane, pikantne, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy
DODATKI DO ZUP	kasza manna, jęczmienna, gryczana, jagłana, perłowa, ziemniaki, lane ciasto, ryż, makaron (najlepiej z ciemnej mąki)	groszek ptysiowy, kluski francuskie, jaja na twardo, kluski kładzione	-
MIEŚSO I RYBY	wszystkie gatunki mięs, ryby (szczególnie łosoś, śledź, makrela, mintaj), mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem, dziczyzna,	drób (3 – 5 razy w tygodniu), podroby	tłusta wieprzowina, wołowina i baranina, nóżki wieprzowe, boczek,
TŁUSZCZE	masło, oleje: rzepakowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, olej z siemienia lnianego	margaryny miękkie, śmietana, olej sojowy, majonez	smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej kukurydziany
OWOCE I WARZYWA	wszystkie owoce i warzywa strączki: fasola – biała, czerwona, brązowa, czarna soja i produkty sojowe (mleko sojowe, mąka sojowa, tofu), soczewica, groch łuskany i zielony kiszonki naturalne – kapusta, ogórki, buraki	suszone owoce	-
ORZECHY I NASIONA	świeże orzechy i nasiona – bez dodatków, niesolone (wszystkie orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezamu oraz lnu)	-	orzeszki w panierce, solone
DESERY I SŁODYCZE	kompoty, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety, bezy	miód, przetwory owocowe, cukierki twarde, czekolada, kakao	pączki, biały cukier, placki, ciastka, ciasta z mąki pszennej, batony
PRZYPRAWY I POZOSTAŁE PRODUKTY	czosnek, cebula, imbir, bazylija, kurkuma, kminek, majeranek, rozmaryn, papryka, curry, estragon, goździki	sól, grzyby	żywność typu fast food (np. hamburger, hot dog), frytki, chipsy kukurydziane i ziemniaczane, potrawy z „torebek”