

DIETA LEKKOSTRAWNA

Zasadą tej diety jest wykluczenie wszystkich produktów zawierających trudno strawne składniki jak: błonnik, twarda tkanka łączna (ścięgna), produkty działające wzdymające jak: kapusta, suche nasiona strączkowe, potrawy smażone na tłuszczu.

| Nazwa produktu lub potrawy | Dozwolone | Zabronione |
|----------------------------|---|---|
| Produkty zbożowe | pieczywo jasne i czerstwe, w ograniczonej ilości sucharki drobne, kasza manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, drobne makarony | pieczywo razowe, żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze, pęczak, gryczana, grube makarony |
| Mleko i produkty mleczne | mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, homogenizowany | przetwory mleczne kwaśne, ser żółty i topiony, dojrzewający |
| Mięso, wędliny, ryby | mięsa chude, wołowina, cielęcina, kurczaki, dorsz, leszcz, szczupak, sandacz, chuda szynka, polędwica, kielbasa szynkowa, parówki | mięsa tłuste, baranina, wieprzowina, węgorz, halibut, ryby wędzone, mięsa peklowane |
| Tłuszcze | masło, słodka śmietana, oleje roślinne, sojowy, słonecznikowy | śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, ceres, olej rzepakowy |
| Ziemniaki | gotowane, pure | ziemniaki smażone, placki ziemniaczane |
| Warzywa | marchew, buraki, kalafior, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek przetarty, fasolka szparagowa, zielona sałata, pomidory | odmiany kapustnych, papryka, szczypiorek, cebula, ogórki, brukiew, warzywa konserwowe |
| Owoce | jabłka, owoce cytrusowe: pomarańcze, cytryny, brzoskwinie, owoce jagodowe | gruszki, śliwki, czereśnie, zbyt stare zdrewniałe |
| Nasiona suche i strączkowe | | wszystkie gatunki |
| Cukier i słodczyce | cukier, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe, marmolady | wszystkie słodczyce zawierające tłuszcz, torty, słodczyce |
| Przyprawy | wanilia, cynamon, skórka cytr., pomarańczowa, koperek, pietruszka, majeranek, kwasek cytrynowy | ostre: pieprz, papryka, ocet |
| Zupy | zupy mleczne, owocowe, barszcz czerwony, pomidorowa, jarzynowa, ziemniaczana, na wywarach mięsnych, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka lub słodką śmietanką | kapuśniak, ogórkowa, fasolowa, groch, zupy podprawiane zasmażkami |
| Potrawy mięsne i rybne | gotowane, duszone, bez obsmażania pieczone w pergaminie lub folii pulpety, potrawki, budynie | smażone, pieczone, duszone |
| Potrawy z mąki i kasz | kasze gotowane, na sypko, z dodatkiem* owoców i warzyw, rizotta, budynie z dodatkiem mięsa i jarzyn, lane kluski, pierogi leniwe | smażone, jaglana, kluski kładzione, zacierane |
| Sosy | o smaku łagodnym podprawiane słodką śmietaną, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, koperkowy, pietruszkowy, śmietankowy | ostre, na zasmażkach, na mocnych wywarach mięsnych |
| Desery | kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy, owoce w galarecie, biszkopty, ciasto drożdżowe, herbatniki | torty i ciasta z kremem, pączki, faworki, tłuste |
| Napoje | herbata, kawa z mlekiem, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne | kawa prawdziwa, mocne kakao, czekolada, alkohol |

Szczegółowe informacje na stronie:

www.proktolog.rzeszow.pl