







Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonych ilościach (w zależności od indywidualnej tolerancji):	Produkty przeciwwskazane
<p>Produkty zbożowe</p> 	<p>Pieczywo jasne i czerstwe: pszenne, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, kasza jęczmienna, manna, jaglana, drobne makarony jasne, ryż biały, naturalne płatki błyskawiczne: owsiane, jaglane, ryżowe</p>	<p>Pieczywo pszenno-żytnie, żytnie, graham, orkiszowe</p>	<p>Płatki zbożowe z dodatkiem czekolady, karmelu, miodu, crunchy.</p> <p>Pieczywo cukiernicze: rogale, słodkie bułki, croissanty, ciastka francuskie, pączki, faworki</p> <p>Ryż brązowy, ciemny makaron, kasza gryczana, kasza pęczak, mąka pełnoziarnista</p>
<p>Warzywa i owoce</p> 	<p>Owoce i warzywa pieczone, duszone, gotowane, bez skórki i pestek</p>	<p>Kalafior, brokuły, kalarepa</p>	<p>Owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, papryka, rzodkiewka, rzepa, szczypior, wszystkie odmiany kapusty, kukurydza, warzywa konserwowe o octem, cebula, czosnek, smażone ziemniaki, frytki</p> <p>Owoce w syropie lub w czekoladzie, dżemy wysokosłodzone, owoce suszone</p>
<p>Aktywność fizyczna</p> 	<p>Ruch usprawnia tempo wszystkich procesów zachodzących w organizmie. Aktywność fizyczna powinna być dobrana do naszych możliwości i zainteresowań. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby dorosłe powinny poświęcić na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności minimum 150 minut tygodniowo lub 75 minut przy intensywnej aktywności fizycznej.</p>		








Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie lekkostrawnej (opracowanie własne na podstawie dostępnej literatury)

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonych ilościach (w zależności od indywidualnej tolerancji):	Produkty przeciwwskazane
Tłuszcze 	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, świeże masło, margaryny miękkie dobrej jakości do smarowania pieczywa	Orzechy, masło orzechowe	Smalec, utwardzany olej palmowy, olej kokosowy, twarde margaryny do pieczenia.
Mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych 	<p>Mięso: kurczak i indyk bez skóry, mięso z królika, cielęcina oraz w mniejszych ilościach chude części wołowiny i wieprzowiny (polędwica, rostbef, łopatka, mostek) Wędliny: szynka, schab, polędwica, filet</p> <p>Ryby morskie chude: dorsz, sola, mintaj, pstrąg tęczowy</p> <p>Jaja: na miękko i na twardo, jajecznica na dozwolonych tłuszczach, omlet</p>	<p>Nasiona roślin strączkowych: młoda fasolka, groszek</p> <p>Ryby tłuste: łosoś, makrela</p> <p>Przetwory z nasion roślin strączkowych: tofu</p>	<p>Tłusta wieprzowina: schab karkowy, boczek, golonka, słonina; wołowina, baranina, gęś, kaczka</p> <p>Tłuste wędliny: mielonka, salami, parówki, drobno mielone kielbasy, pasztetowa, kaszanka, pasztety</p> <p>Surowe jaja, mięso lub ryby: sushi, tatar.</p> <p>Ryby wędzone i konserwy rybne.</p> <p>Nasiona roślin strączkowych: soja, soczewica, bób, cieciora</p>
Mleko i przetwory mleczne 	Jogurt naturalny, kefir, zsiadłe mleko, maślanka, ser twarogowy chudy lub półtłusty, mleko <2% zaw. tłuszczu, ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu	Ser mozzarella light	Tłuste mleko i śmietana, sery topione i pleśniowe, mleko w proszku, serki typu fromage



Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie lekkostrawnej (opracowanie własne na podstawie dostępnej literatury)

Nazwa produktu/ potrawa	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Zupy 	zupy krem w postaci kleików (kleik ryżowy, owsianka) bądź w postaci czystych, słabych wywarów, np. barszcz, pomidorowa, ziemniaczana, jarzynowa z dozwolonych warzyw	fasolowa, kapuśniak, zupy zabielaone śmietaną, zupy z zasmażkami, zupy w proszku, zupy z kostek rosołowych
Napoje 	naturalna woda niegazowana, lekki napar z herbaty oraz kawy	mocna kawa i herbata, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane
Przyprawy 	aromatyczne, łagodne przyprawy ziołowe takie jak tymianek, bazylija, rozmaryn, cynamon, lubczyk, wanilia, majeranek, koperek, pietruszka *dopuszczalne jest (ale nie za często) stosowanie niewielkiej ilości pieprzu, curry, słodkiej papryki.	ostra papryka chili, musztarda, majonez, wszelkiego rodzaju pikle, ocet winny, vegeta, gorczyca
Sosy 	delikatne o łagodnym smaku zagęszczane zawiesiną z mąki, mleka np. koperkowy	ostre, na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych
Desery 	kompoty, kisiel, musy, galaretki, biszkopty, ciasto drożdżowe	torty, ciasta z kremem, pączki, ciasto francuskie, faworki, batony