

# Dieta lekkostrawna

## Zalecenia żywieniowe

- Jeść 5 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia;
- Posiłki spożywać o regularnych porach z 2 - 3 godzinnymi przerwami;
  - Między posiłkami można tylko pić wodę mineralną lub inne napoje obojętne, np. słabe niesłodzone napary herbaty;
  - Pierwszy posiłek należy spożywać w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu;
  - Ostatni posiłek należy spożywać około 2 - 3 godziny przed snem;
  - Należy spożywać posiłki świeżo przygotowane (przyrządzone tego samego dnia);
  - Potrawy należy bardzo dokładnie żuć;
  - Należy unikać spożywania owoców oraz słodczy na ostatni posiłek;
  - Nie należy pić w trakcie posiłku;
  - Należy wypijać co najmniej 1,5 litra płynów dziennie;
  - Tłuszcze dobrej jakości (olej, oliwa z oliwek, olej lniany) należy dodawać do gotowych potraw;
  - Dozwolone warzywa należy spożywać w co najmniej 3-4 posiłkach w ciągu dnia;
  - Powinno się spożywać 2 - 3 porcje chudego niesłodzonego nabiału dziennie;
  - Należy spożywać co najmniej 3 porcje ryb tygodniowo;
  - Należy znacznie wykluczyć spożycie tłustego mięsa i tłustych wędlin;
  - Słodczy należy ograniczyć do 1 - 2 małych porcji w ciągu tygodnia;
  - Należy ograniczyć sól i ostre przyprawy;
  - Należy bezwzględnie unikać alkoholu;

## Produkty dozwolone w diecie lekkostrawnej

- sucharki, ryż, drobne kasze i makarony;
- dojrzałe owoce (jabłka, banany, brzoskwinie, pomarańcze, truskawki); maliny i porzeczki w formie przecieru
- gotowane warzywa (marchewka, buraki, kabaczek, dynia, fasolka szparagowa, zielony groszek);
- surowe warzywa (zielona sałata, pomidory bez skórki, starta marchewka z jabłkiem, cykoria);
- jogurt, maślanka, mleko zsiadłe;
- jajka gotowane na miękko;
- chude mięso; wołowina, cielęcina, kurczak bez skóry, szynka wieprzowa, chude wędliny;

szynka, polędwica

- ryby chude (dorsz, sola, sandacz, leszcz, szczupak, płastuga);
- masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek;
- miód i dżemy bez pestek,
- kisiele, kompoty owocowe, galaretki, musy,
- niegazowaną wodę mineralną, słabą herbatę, rozcieńczone soki owocowe i warzywne;
- odrobinę soli, cukier, sok z cytryny, cynamon, pietruszka, koperek, kminek, majeranek, wanilia

## **Produkty zabronione w diecie lekkostrawnej**

- pełnoziarniste pieczywo, grube kasze np. pęczak;
- tłuste mleko, tłuste twarogi, sery żółte, pleśniowe;
- jajka na twardo i smażone w zwykły sposób;
- napoje gazowane, mocna kawa, płynna czekolada, alkohol;
- mięsa tłuste, baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, wędliny tłuste, produkty mięsne wędzone, mięsa peklowane, konserwy
- tłustych, wędzonych lub smażonych ryb;
- frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane,
- kapusta, kalafior, brukselka, papryka, cebula, czosnek, grzyby, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem,
- groch, fasola, bob, soja, soczewica;
- owoce cytrusowe, gruszki, śliwki i czereśnie;
- ciastka z kremem; pączki, faworki, ciasto francuskie,
- ocet, pieprz, papryka, ziele angielskie, gorczyca, musztarda, ketchup

## Przykładowy jadłospis

**Śniadanie:** pieczywo pszenne z masłem, chudą polędwicą, pomidorem , słaba herbata.

**II śniadanie:** kajzerka z twarogiem i powidłami, napój owocowy.

**Obiad:** krupnik, klopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym, ryż, gotowana marchewka, kompot truskawkowy.

**Podwieczorek:** galaretką z jabłkiem, herbatniki.

**Kolacja:** zapiekanka z warzyw i makaronu, herbata owocowa.

Ze znanych technik kulinarnych najszersze zastosowanie ma: gotowanie w wodzie lub parze. Można również stosować pieczenie w folii lub pergaminie. Smażenie na tłuszczu w tradycyjny sposób jest całkowicie wykluczone z diety łatwo strawnej. Można natomiast „smażyć” np. jaja na parze. Do smażenia na parze można jedynie używać masło. Duże zastosowanie mają tzw. budynie z mięsa, ryby, z ryżu lub makaronu i mięsa, z sera, warzyw i inne. Delikatność budyniów osiąga się poprzez dokładne rozdrobnienie produktów , spulchnienie przez dodanie namoczonej bułki lub kaszy manny i zawsze ubitej piany z białka jaja.

**Jeżeli stan twojego zdrowia zacznie się poprawiać, stopniowo do diety możesz wprowadzać słabą, naturalną kawę z mlekiem, razowe pieczywo, gotowane na miękko jaja, brokuły, szpinak, kalafior, śliwki, kiwi, melona.**

