

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE O WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI BŁONNIKA

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, kefir i jogurt naturalny, maślanka do 2% tłuszczu; kawa zbożowa; herbata czarna słaba; kawa; herbata owocowa, napary ziołowe; soki owocowo-warzywne; napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne; wody mineralne	mleko i przetwory mleczne z zawartością tłuszczu powyżej 2%; słaba kawa naturalna	alkohol; kakao; płynna czekolada; mocna czarna herbata; mleko prosto od krowy; wody i napoje gazowane
Pieczywo	Pieczywo pełnoziarniste; graham; orkiszowe; pieczywo chrupkie; pumpernikiel; chleb żytni na zakwasie z ziarnami	chleb żytni na zakwasie bez ziaren	bułki maślane; pszenne; cukiernicze; biszkopty; ciasto francuskie
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje) z jogurtem; chuda szynka, polędwica z drobiu; mięso gotowane; pasta z tuńczyka i jogurtu; tofu; serki fromage; pasty warzywne ; serki homogenizowane naturalne; sery żółte odtłuszczone – do 5g tłuszczu na 100 g produktu; hummus	sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu do 20g na 100 g produktu; masło; margaryna miękka; chude wędliny; jajecznica; tofu wędzone; parówki drobiowe bez konserwantów z zawartością tłuszczu do 15g na 100 g produktu	tłuste wędliny; konserwy; salceson; parówki wysokotłuszczowe; kiszka; pasztetówka; smalec; tłuste sery dojrzewające; serki topione; ser pleśniowy; jaja gotowane; jajecznica z całych jaj; margaryny twarde; masło w dużych ilościach; \
Zupy i sosy gorące	wszystkie zupy warzywne czyste bez mąki i śmietany; zupy z dodatkiem grubych kasz sosy łagodne: warzywne np. pomidorowy, cukiniowy; owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka; pomidorowe	zupy z dodatkiem śmietany, zupy owocowe	tłuste; zawiesiste; na wywarach: mięsnych i kostnych; zasmażane; zaprawiane śmietaną; z dodatkiem kaszy manny i białego ryżu
Jajka	Gotowane na miękko i na twardo; jajka w koszulce	smażone	
Dodatki do zup	bułka graham; grzanki z pieczywa pełnoziarnistego; kasza: jęczmienna; ryż brązowy ; ziemniaki; makaron z pszenicy durum, makaron z soczewicy/ciecierzycy/groszku; kielki ; nasiona	groszek ptysiowy	kluski francuskie; kluski kładzione; groszek ptysiowy ; makarony jajeczne; łazanki;

	słonecznika; pestki dyni; sezam; siemię lniane mielone; orzechy nie smażone		
Mięso; podroby; drób; ryby	chude cielęcina; młoda wołowina; królik; indyk; kurczaki; dorsz; pstrąg strumieniowy; sola; mintaj; płoć; halibut biały; morszczuk; sandacz; flądra; szczupak; płastuga; okoń; lin; sandacz; raki; potrawy gotowane oraz pieczone w piekarniku w naczyniu żaroodpornym; pulpety; potrawki	wołowina; chudy schab; ozorki; serca; płuca; młody karp; leszcz; makrela; karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu; małże, kraby, kawior, ostrygi	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, dania smażone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	potrawki/gulasze z kasz i warzyw; risotto; fritatta	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa; kaszotto /risott z mięsem	pierogi; knedle; naleśniki z mięsem; wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	oliwa z oliwek	margaryna miękka w niewielkich ilościach; oleje stosowane na zimno	smalec; słonina; boczek; łój; margaryny twarde; tłuszcze kuchenne, podgardle, śmietana o zawartość tłuszczu 10%
Warzywa	każde na surowo; gotowane; dodatek na kanapki; minimum 500g warzyw dziennie (w tą ilość nie należy wliczać ziemniaków)		Smażone; polane tłuszczem i bułką tartą
Ziemniaki	gotowane; pieczone; puree z mlekiem		smażone w głębokim tłuszczu: frytki; krążki; chipsy; placki ziemniaczane, smażone, odsmażane; puree z masłem
Owoce	każde na surowo; 300-400 g owoców/dobę szczególnie właściwości przeciwaparciowe ma kiwi		Owoce kandyzowane
Desery	sałatki owocowe; smoothie z warzyw i owoców; musli z owocami; owsianki z owocami; orzechy naturalne; domowe ciastka owsiane wskazane jest ograniczenie cukru, można zastąpić go ksylitolem, erytrytolem	galaretka z owocami	tłuste ciasta; torty; desery z użwkami; czekolada; batony; lody; chałwa; ciasta kruche; ptysie, sernik, lody, bita śmietana; słodczye zawierające kakao; orzechy solone i smażone
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy; sok z cytryny; zielona pietruszka; zielony koperek; melisa; cynamon; majeranek; wanilia, bazyli, kminek, anyż, gałka muszkatołowa; liść laurowy; ziele angielskie; oregano; sól; papryka słodka	ocet winny; ; przyprawy typu Vegeta bez tłuszczu utwardzonego; estragon;	ostre: ocet; pieprz; papryka ostra; chili; curry; musztarda; ; gorczyca; przyprawy typu Vegeta z tłuszczem utwardzonym

Zalecane metody sporządzania potraw:

- gotowanie: w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody;
- duszenie obsmażając produkty na patelniach do smażenia bez tłuszczu;
- pieczenie w folii przezroczystej, pergaminie, naczyniach ceramicznych, na ruszcie, piekarniku lub opiekaczu elektrycznym