

Potrawy i Produkty	ZALECANE	Zalecane w Umiarkowanych Ilościach	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	<i>mleko 2% tłuszczu, kefir, jogurt, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, warzywno-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem</i>	<i>kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata</i>	<i>napoje czekoladowe, mocna herbata, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, kawa naturalna, alkohol</i>
PIECZYWO	<i>pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel</i>	<i>pieczywo pszenne - jasne, Chleb żytni, pieczywo półcukiernicze</i>	<i>pieczywo świeże</i>
DODATKI DO PIECZYWA	<i>twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude</i>	<i>sery podpuszczkowe, salcesony, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne</i>	<i>wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne</i>
ZUPY	<i>zupy mleczne, zupy owocowe, jarzynowe, krupniki, zupy czyste na wywarach mięsnych</i>	<i>zupy z kaszą manną</i>	<i>zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, zupy na wywarach kostnych, zupa ryżowa, zupy podprawiane mąką ziemniaczaną</i>
DODATKI DO ZUP	<i>bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makarony, groszek ptysiowy</i>	<i>soczewica</i>	<i>ryż, kromki z kapustą, groch, fasola</i>
MIĘSO, DRÓB, RYBY	<i>chude gatunki mięs, cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, sandacz, szczupak, karp, lin, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka potrawy gotowane - pulpety, potrawy duszone, pieczone</i>	<i>średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kurczaki, śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb</i>	<i>bardzo tłuste gatunki mięs, wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach</i>
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	<i>budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makarony z mięsem, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczko, tarta jarzynowa,</i>	<i>racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane</i>	<i>potrawy z fasoli, grochu, ryżu, z dodatkiem maki ziemniaczanej i warzyw kapustnych</i>
TŁUSZCZE	<i>oleje: słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie - kubkowe</i>	<i>////////////////////</i>	<i>łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy</i>

Sheet1

WARZYWA	<i>warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane</i>	<i>kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane</i>	<i>suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże</i>
ZIEMNIAKI	<i>gotowane, pieczone</i>	<i>////////////////</i>	<i>smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki</i>
OWOCE	<i>świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci soków, surówek, gotowane</i>	<i>gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe</i>	<i>czereśnie</i>
DESERY	<i>kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przecierey owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb</i>	<i>ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami</i>	<i>kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao</i>
PRZYPRAWY	<i>kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry</i>	<i>ostra papryka, pieprz chili, musztarda (w dyspepsjach jelit zabroniona)</i>	<i>ocet</i>