

Potrawy I Produkty	ZALECANE	Zalecane w Umiarkowanych Ilościach	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	<i>mleko chude 1,5-0,5% tł, jogurt naturalny, kefir, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru,</i>	<i>słaba kawa naturalna bez cukru</i>	<i>wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi</i>
PIECZYWO	<i>chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki</i>	<i>chleb pszenny, Pszенno-żytni, bułeczki, rogale, bagietki francuskie, tostowe</i>	<i>wypieki z dodatkiem cukru, Chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane</i>
DODATKI DO PIECZYWA	<i>chude wędliny: szynka, połędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2-3/tydz.), ser twarogowy, serek homogenizowany chudy, serek twarogowy ziarnisty</i>	<i>ser twarogowy półtłusty, ser podpuszczkowy niepełnotłusty, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęcina, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie, ryby niezbyt tłuste - gotowane, wędzone</i>	<i>tłuste wędliny, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser feta, sery typu fromage, ser twarogowy tłusty</i>
ZUPY I SOSY	<i>jarzynowe czyste np. pomidorowa, grzybowa, barszcz czerwony, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5-1,5% tł.</i>	<i>zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, czerwony barszcz zabielany, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik</i> <i>sosy: na wywarach z warzyw np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny, owocowy bez cukru</i>	<i>zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem</i> <i>sosy: zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie</i>
DODATKI DO ZUP	<i>//////////</i>	<i>ryż brązowy, grzanki, kasza, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch</i>	<i>duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe</i>

Sheet1

MIĘSO, DRÓB, RYBY	<p><i>mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, flądra, morszczuk, płastuga, poć, pstrąg strumieniowy, halibut biały,</i></p> <p><i>potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu</i></p>	<p><i>mięso krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, ryby: młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk</i></p>	<p><i>tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki, potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób</i></p>
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	<p><i>budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem</i></p>	<p><i>budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem</i></p>	<p><i>potrawy z dodatkiem cukru np. knedle, naleśniki, pierogi, potrawy smażone: racuchy, kotlety z kaszy</i></p>
WARZYWA	<p><i>wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”</i></p>	<p><i>groch, fasola, groszek zielony, konserwowy, kukurydza</i></p>	<p><i>starte, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru</i></p>
ZIEMNIAKI	<p><i>//////////</i></p>	<p><i>gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone</i></p>	<p><i>smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy</i></p>
OWOCE	<p><i>grejfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy</i></p>	<p><i>winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone</i></p>	<p><i>owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietana i cukrem</i></p>
DESERY	<p><i>kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne</i></p>	<p><i>ciasta z małą zawartością cukru i tłuszczu lub z niewielką ilością słodzika</i></p>	<p><i>wszystkie desery z cukrem, miodem np. galaretki, kremy, kompoty, marmolady, wszystkie z dużą zawartością cukru i tłuszczu np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada</i></p>
PRZYPRAWY	<p><i>łagodne: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazylia</i></p>	<p><i>gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta</i></p>	<p><i>bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach</i></p>