

Potrawy I Produkty	ZALECANE	Zalecane w Umiarkowanych Ilościach	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	<i>mleko z zawartością 2% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbaty owocowe, herbaty ziołowe, soki owocowe, soki warzywne, wody niegazowane, jogurty niskotłuszczowe, kefir, maślanka.</i>	<i>słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste</i>	<i>alkohole, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca - cola</i>
PIECZYWO	<i>chleb pszenny, bułki, Biskopki, pieczywo cukiernicze,</i>	<i>graham pszenny, Pieczywo cukiernicze, pieczywo drożdżowe, chleb chrupki pszenny, pieczywo pszenne, pieczywo razowe z Dodatkiem słonecznika</i>	<i>chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, Pieczywo z otrębami</i>
DODATKI DO PIECZYWA	<i>masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu</i>	<i>margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone</i>	<i>tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, ser typu „Fromage”</i>
ZUPY I SOSY	<i>rosół jarski, zupa jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, zupy mleczne; łagodne sosy np: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowy ze słodką śmietanką</i>	<i>chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, zupa z ogórków kwaszonych, zupa pieczarkowa, zupy zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem</i>	<i>zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, zupy z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy,</i>
DODATKI DO ZUP	<i>bułki, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe</i>	<i>kluski francuskie, groszek ptysiowy</i>	<i>kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo</i>
MIĘSO, DRÓB, RYBY	<i>chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, okoń, szczupak, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, budynie i potrawki</i>	<i>wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, ryby słodkowodne: leszcz, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie</i>	<i>tłuste gatunki - wieprzowina, baranina, gęsi, tłuste ryby-węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane</i>
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	<i>budynie z kasz, budynie z mięsa i makaronu, risotto, pierogi leniwe, kluski biszkoptowe</i>	<i>zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane</i>	<i>wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku</i>

Sheet1

TŁUSZCZE	<p><i> dodawane na surowo:</i></p> <p><i> olej słonecznikowy,</i></p> <p><i> olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło</i></p>	<p><i> margaryny miękkie - kubkowe, śmietana</i></p>	<p><i> smalec, słonina, boczek, margaryny twarde,</i></p>
WARZYWA	<p><i> warzywa młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, potrawy rozdrabniane lub przetarte, warzywa z wody, warzywa podprawiane, warzywa oprószane mąką, warzywa surowe, soki warzywne</i></p>	<p><i> szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki np.: z marchewki, selera</i></p>	<p><i> warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone</i></p>
ZIEMNIAKI	<p><i> gotowane, pieczone</i></p>	<p><i> ////////////////</i></p>	<p><i> smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki</i></p>
OWOCE	<p><i> dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), owoce cytrusowe, owoce dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane</i></p>	<p><i> dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), owoce cytrusowe, owoce dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane wiśnie, śliwki, kiwi, melon śliwki suszone namoczone, przetarte (przy zaparciach),</i></p>	<p><i> gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane</i></p>
DESERY	<p><i> kisiele, budynie, galaretki owocowe, galaretki mleczne, kompoty, musy, bezy, soki i przeciery owocowe</i></p>	<p><i> kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj</i></p>	<p><i> tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy</i></p>
PRZYPRAWY	<p><i> kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa</i></p>	<p><i> ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylika, tymianek, kminek</i></p>	<p><i> ostre: ocet, pieprz, ostra papryka, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca</i></p>