

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE w DIECIE ŁATWO STRAWNEJ
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
i NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH**

DIETA STOSOWANA w chorobach układu krążenia oraz nadciśnieniu tętniczym



ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:

- **PAMIĘTAJ!** Posiłki należy spożywać o stałych porach, regularnie, w małych objętościach 5 razy dziennie, co 3-4 godziny.
- Codzienne posiłki powinny być bogate w warzywa i owoce (wit. C, E, A, błonnik rozpuszczalny).
- Spożywaj produkty zawierające flawonoidy (czerwone wino, herbata, kawa, soja, owoce cytrusowe, winogrona, pomidory, papryka, brokuły).
- W jadłospisie uwzględniamy pieczywo i inne produkty zbożowe pełnoziarniste, ciemne.
- Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj ryby morskie (makrela, śledzie), bogate w kwasy tł. n-3.
- Wybieraj mięsa chude i gotuj, piecz, grilluj bez dodatku tłuszczu.
- Spożywaj mleko i przetwory mleczne odtłuszczone fermentowane (wapń, probiotyki) w ograniczonych ilościach.
- **Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych, ‘trans’ oraz cholesterolu** (mięso tłuste, żółtka jaj, wyroby cukiernicze, margaryny twarde i inne).
- **Ogranicz spożycie napojów gazowanych, dosładzanych oraz produktów spożywczych o dużej zawartości cukru.**
- **Ogranicz spożycie soli**, nie dosalaj produktów spożywczych (pamiętaj, że słodczyce również zawierają duże ilości soli).
- Pamiętaj o systematycznym wysiłku fizycznym, ograniczaj ilość spożywanych kalorii.
- **Rzuć palenie papierosów i wyeliminuj inne nałogi.**
- **Uśmiechnij się :) Śmiech to zdrowie :)**

PRZYKŁAD JADŁOSPISU:

ŚNIADANIE: pieczywo razowe, margaryna miękka, twaróg chudy, papryka czerwona świeża, herbata zielona

2. ŚNIADANIE: bułeczka grahamka, surówka z pomidorów z olejem rzepakowym, sok pomarańczowy niesłodzony, rozcieńczony wodą

OBIAD: zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryba morska zapiekana w folii z pietruszką, ziemniaki gotowane, surówka z kiszzonej kapusty, kawa naturalna z odrobiną mleka 0,5%

PODWIECZOREK: jogurt naturalny z winogronami i z płatkami śniadaniowymi z siemienia lnianego, herbata zielona

KOLACJA: pieczywo razowe, polędwica drobiowa, brokuły z odrobiną czosnku, polane małą ilością oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek po ugotowaniu, herbata owocowa

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi	Chleb świeży, pieczywo jasne, pieczywo z dużą ilością żółtek i tłuszczu, rogalie francuskie
TŁUSZCZE	Oleje rzepakowy, oliwa z oliwek, w mniejszych ilościach margaryny miękkie (zalecane są margaryny zawierające stanole roślinne) oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany	Masło, smalec słonina, margaryny twarde, olej palmowy, kwasy tłuszczowe „trans”
DODATKI DO PIECZYWA	Chudy twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, drób gotowany, dżemy niskosłodzone, białko jaja, ser sojowy, margaryny miękkie, umiarkowanie miód, całe jaja, powidła, sery o zmniejszonej ilości tłuszczu (np. gouda)	Masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste, smalec, konserwy, tłuste wędliny, parówki, żółtka
WARZYWA i OWOCE	Warzywa świeże i mrożone, strączkowe: fasola, groch, soczewica; kukurydza, marchew, dynia, pomidor, papryka, owoce świeże: agrest, czarne jagody, jabłka, porzeczki, kiwi, banany, jabłka i suszone, konserwowane (niskosłodzone), rzadziej orzechy laskowe, włoskie, migdały	Warzywa solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, placki, chipsy
NAPOJE	Słaba herbata, zielona, biała herbata, chude mleko, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, jogurt niskotłuszczowy, w ograniczonej ilości kawa naturalna, wino czerwone	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, przetwory mleczne pełnotłuste
ZUPY i SOSY	Warzywne i owocowe, krupniki zaprawiane zawiesiną z mąki i mleka, zupy mleczne na mleku odtłuszczonym, rzadko zupy grzybowe	Na wywarach mięsnych kostnych, tłuste, zawiesziste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
DODATKI DO ZUP	Ryż brązowy, kasze drobno i gruboziarniste, płatki owsiane, jęczmień, zarodki pszenne, ziemniaki, makaron pełnoziarnisty, bułki z pełnego ziarna, grzanki	Z ciasta francuskiego
MIĘSO	Chude: drób, schab, cielęcina, królik, mniej wołowina Chude ryby słodkowodne, ryby morskie co najmniej dwa razy w tygodniu Gotowane, pieczone w folii, na parze, duszone bez tłuszczu	Tłuste: wieprzowe, podroby Smażone
DESERY	Galaretki, kisiele, budynie (mleko odtłuszczone), sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, mniej: bezy, biszkopty, drożdżowe rzadko: ciastka owsiane	Torty, czekolady, batony, chałwy, tłuste ciasta
PRZYPRAWY	Przyprawy korzenne (cynamon, imbir, goździki i in.), łagodne przyprawy ziołowe (koperek, pietruszka, rozmaryn, bazylija, oregano, majeranek, estragon), sok z cytryny, czosnek	Ostre przyprawy w dużych ilościach, musztarda, ocet