

| Nazwa diety                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zastosowanie</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków o zmodyfikowanych technikach kulinarnych i odpowiednim doborze produktów, według wskazań lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>w infekcjach przebiegających z gorączką,</li> <li>w chorobach nowotworowych,</li> <li>po zabiegach chirurgicznych,</li> <li>w trakcie rekonwalescencji, u pacjentów leżących,</li> <li>w stanach zapalnych żołądka i jelit,</li> <li>w stanach zapalnych nerek i dróg moczowych,</li> <li>w refluksie żołądkowo-przełykowym,</li> <li>w przewlekłym zapaleniu wątroby,</li> <li>w przewlekłym zapaleniu trzustki,</li> <li>w zespole jelita wrażliwego (zaburzenia układu pokarmowego, kryteria Rzymskie IV), bieguncie,</li> <li>w chorobach przyzębia.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Zalecenia dietetyczne</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na doborze odpowiednich produktów oraz technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych,</li> <li>wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych,</li> <li>dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,</li> <li>dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,</li> <li>należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami,</li> <li>w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania,</li> <li>należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału,</li> <li>dieta powinna opierać się o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony,</li> <li>mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia,</li> <li>w każdy posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych,</li> <li>ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) - należy uwzględnić co najmniej 1-3 razy w tygodniu,</li> <li>nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,</li> </ul> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                   |                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,</li> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• konieczne jest ograniczenie w potrawach dodatku soli i cukru,</li> <li>• wskazane jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających,</li> <li>• należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej dobrej jakości.</li> </ul> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jakość,</li> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li> <li>• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,</li> <li>• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li> <li>• należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>• należy wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,</li> <li>• należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw,</li> <li>• należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka,</li> <li>• Tłuszcz 35-40% 24-36 miesięcy, 20-35% powyżej 3. roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii.</li> <li>• Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii.</li> </ul> |                                                                                                                                   |                |
| <b>Wartość energetyczna</b> | Energia (En)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wiek (lata)                                                                                                                       | jednostki      |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 24-36 miesięcy                                                                                                                    | 1000 kcal      |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4-9                                                                                                                               | 1400-1800 kcal |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10-18                                                                                                                             | 1800-2400 kcal |
| <b>Wartość odżywcza</b>     | Białko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24-36 miesięcy                                                                                                                    | 10-20 % En     |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4-9                                                                                                                               | 10-20% En      |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10-18                                                                                                                             | 10-20 % En     |
|                             | Tłuszcz ogółem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 24-36 miesięcy                                                                                                                    | 35-40% En      |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4-9                                                                                                                               | 20-35% En      |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10-18                                                                                                                             | 20-35% En      |
|                             | w tym nasycone kwasy tłuszczowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii |                |
|                             | Węglowodany ogółem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 24-36 miesięcy                                                                                                                    | 45-65% En      |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 45-65% En      |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 45-65% En      |
|                                     | w tym cukry                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 24-36 miesięcy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5-10% En       |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5-10% En       |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5-10% En       |
|                                     | Błonnik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24-36 miesięcy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10 g/os/d      |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14-16 g/os/d   |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 19-21 g/os/d   |
|                                     | Sód                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 24-36 miesięcy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 750 mg/d       |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1000-1200 mg/d |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1300-1500 mg/d |
| <b>Grupy środków spożywczych</b>    | <b>Produkty rekomendowane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Produkty przeciwwskazane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
| <b>Produkty zbożowe</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki,</li> <li>kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>makarony drobne,</li> <li>ryż biały,</li> <li>potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),</li> <li>suchary.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>pieczywo pełnoziarniste,</li> <li>pieczywo cukiernicze i półcukiernicze.</li> <li>produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy,</li> <li>kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>ryż brązowy, ryż czerwony.</li> </ul> |                |
| <b>Warzywa i przetwory warzywne</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa świeże, również w postaci surówek drobno startych z delikatnych, dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>pomidor bez skóry,</li> <li>starte ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach),</li> <li>szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata.</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>surowe ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>kiszona kapusta,</li> <li>grzyby (dla dzieci powyżej 6. roku życia), pieczarki</li> <li>surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>                                                                        |                |
| <b>Ziemniaki, Bataty</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty: gotowane.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>puree w proszku.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Owoce i przetwory owocowe</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek),</li> <li>• przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce niedojrzałe,</li> <li>• owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach) np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Nasiona, pestki, orzechy</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mielone nasiona, np. siemień lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• całe nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>• „masło” orzechowe,</li> <li>• wiórki kokosowe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• chude gatunki kielbas np. szynkowej, krakowskiej,</li> <li>• galaretki drobiowe.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np. baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar,</li> <li>• konserwy mięsne.</li> </ul> |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• ryby gotowane, w tym przygotowywane na parze, pieczone,</li> <li>• konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• ryby wędzone,</li> <li>• konserwy rybne w oleju.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Jaja i potrawy z jaj</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na miękko,</li> <li>• gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane),</li> <li>• jaja sadzone i jajecznica na parze.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde),</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• śmietana.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tłuszcze</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• majonez,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło” kokosowe,</li> <li>• masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru,</li> <li>• frytura smaźnicza.</li> </ul>                                                                 |
| <b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladopodobne,</li> <li>• desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.</li> </ul>                         |
| <b>Napoje</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>• napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• mocne napary herbaty i kawy,</li> <li>• napoje energetyzujące.</li> </ul>                                                                                                                       |
| <b>Przyprawy</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• musztarda, keczup, ocet,</li> <li>• sos sojowy,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul> |