

DIETA LEKKOSTRAWNA

DOZWOLONE

ZABRONIONE

PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo jasne, czerstwe, czasem Graham w ograniczonej ilości, suchary, drobne kasze (manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż biały, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze (pęczak, gryczana), grube makarony
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko słodkie, zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany	przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione
JAJA	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omeletów,	gotowane na twardo, smażone i sadzone w zwykły sposób
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości ryby chude: dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięso tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, ryby tłuste: węgorz, pałusz, halibut wędliny tłuste, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane
TŁUSZCZE	masło, słodka śmietanka, oleje roślinne (sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa), margaryny wysokogatunkowe w ograniczonych ilościach	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny „kostkowe”
ZIEMNIAKI	gotowane, tłuczone puree	frytki, ziemniaki smażone i odsmażane, placki ziemniaczane, pyzy
WARZYWA	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (w postaci zupy krem lub puree), młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, bez zasmażek, na surowo (tylko sezonowo): sałata, cykorja, pomidory bez skórki, marchewka starta	wszystkie odmiany kapusty (czasami dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypiorek, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki, warzywa zasmażane, konserwowane octem
OWOCE	dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny, porzeczki w formie soku, kisielu lub przecieru	wszystkie niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
SUCHE STRĄCZKOWE		wszystkie zabronione
CUKIER I SŁODYCZE	cukier dozwolony, ale nie preferowany, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru: galaretki, kompoty, budynie	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao i orzechy
PRZYPRAWY	tylko łagodne w ograniczonych ilościach	ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, pikle
ZUPY	kleiki, krupnik z dozwolonej kaszy, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na odtłuszczonych wywarach z mięsa lub kości cielęcych lub wołowych (o ile nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance (bez zasmażek), zupy zaciągnięte żółtkiem lub z dodatkiem masła	kapuśniak, ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami
POTRAWY MIĘSNE I RYBNE	gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
POTRAWY Z MĄKI I KASZ	kasze gotowane na sypko lub rozklejone budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone: ołatki, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
SOSY	o smaku łagodnym, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, sosy owocowe ze słodką śmietanką, majonez tylko domowy świeżo przygotowany z dozwolonych olejów roślinnych z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach z mięsa lub kości
DESERY	kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy – z dozwolonych owoców lub mleka, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem, pączki, faworki tłuste ciasta (francuskie, piaskowe, kruche)
NAPOJE	herbata czarna, owocowa i ziołowa, mleko, kompoty bez cukru, soki warzywne	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa
UWAGI TECHNOLOGICZNE:	gotowanie na parze lub w wodzie, pieczenie w folii lub pergaminie, gotowanie w łaźni wodnej, rozdrabnianie, przecieranie, ubita piana z białek (do ciast, kremów, budyni), namoczona bułka do masy mięsnej lub rybnej	smażenie na tłuszczu, stosowanie zasmażek z tłuszczu i mąki