

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego. Różnica między żywnością podstawową (normalną) a łatwostrawną polega przede wszystkim na tym, że wyklucza się z diety produkty i potrawy trudne do strawienia, zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które pozostają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Poza tym do sporządzenia potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiejsze do strawienia, co nie jest konieczne w żywieniu podstawowym. Niektóre produkty są tradycyjnie ograniczane w diecie łatwostrawnej np. kapusta, cebula, ogórki gdyż większość chorych ich nie toleruje. Niektórzy dobrze je znoszą, dlatego należy w pewnym, możliwym do wykonania stopniu indywidualizować i ograniczać jedynie te produkty, które rzeczywiście nie są tolerowane.

Spróbuj!



PREFEROWANA OBRÓBKA KULINARNA:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie bez tłuszczu,
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym.



nie kcal: 1798

4–5 posiłków

Posiłki należy podawać regularnie 4–5 razy dziennie.

NAZWA PRODUKTU/ POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEZALECANE	NAZWA PRODUKTU/ POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEZALECANE
Produkty zbożowe:	pieczywo jasne czerstwe, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, ryż i drobne makarony	pieczywo typu graham	pieczywo żytnie bardzo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana i grube makarony	Tłuszcze	masło, śmietanka, oleje roślinne, margaryny wysoko gatunkowe miękkie	-	smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde
Mleko i jego przetwory	mleko słodkie- jeżeli jest tolerowane zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, twarożki	sery żółte	przetwory mleczne przekwaszone, sery pleśniowe, sery topione	Ziemiaki	gotowane, w postaci puree	-	ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, chipsy
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omeletów	gotowane na twardo	smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku itp.)	Warzywa	marchew, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, na surowo: zielona sałata, cykorja, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	ogórki kiszane bez skórki, młody zielony groszek	warzywa zasmażane, konserwowe octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, papryka
Mięso, drób, ryby, wędliny	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz chude wędliny: poledwica, szynka wieprzowa, wołowa	-	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ryby tłuste: węgorz, halibut wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy	Owoce	dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany itp.	truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	owoce niedojrzałe, owoce suszone, orzechy

NAZWA PRODUKTU/ POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEZALECANE	NAZWA PRODUKTU/ POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEZALECANE
Strączki	żadne	-	groch, fasola , bób, soczewica	Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, rozklejane, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi leniwe	zacierki i kluski kładzione	smażone, kluski francuskie, kotlety z kaszy, zacierki
Cukier i słodczyce	miód, dżemy bez pestek, przeciera owocowe, kompoty, galaretki, kisiele	czekolada, cukierki, kakao	chałwa, słodczyce zawierające tłuszcze, orzechy	Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy	-	ostre na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych
Przyprawy	łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek	majonez, chrzan	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, itp	Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, biszkopty, budynie, ciasta drożdżowe	piaskowe, kruche serniki	faworki, torty, pączki, ciastka z kremem
Zupy	zupy mleczne, krupniki, owocowe, czyste, jarzynowe, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i kostnych, zagęszczane mąką z mlekiem lub śmietaną	ogórkowa, ogórki bez skórki	kapuśniak, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami, zupy w proszku	Napoje	herbata, kawa zbożowa, mleko, napoje warzywne i owocowe, soki	kakao słabe	napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	zacierki i kluski kładzione	smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób				

Źródło:

1. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021
2. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021

Dzień 1

Śniadanie



Jajecznica na parze ze szczypiorkiem podana z jasnym pieczywem.

Składniki:

- 2 jajka
- 1 łyżka mleka 1,5%
- 2 łyżeczki szczypiorku
- 1 łyżeczka masła
- ½ pomidora
- przyprawy: sól, pieprz do smaku
- 2 kromki chleba (60 g)

Przepis:

Zagotować wodę w niedużym garnku. Jajka wbić do metalowej miseczki, roztrzepać z dodatkiem mleka, soli, pieprzu i posiekanego szczypiorku. Miseczkę ustawić nad garnkiem i mieszać do ścięcia się jajek. Podawać z pieczywem posmarowanym masłem oraz obranym ze skórki pomidorem pokrojonym na plasterki.

II Śniadanie



Koktajl migdałowy z bananem i mango.

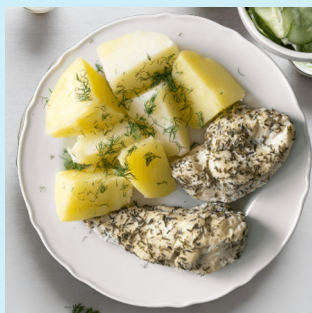
Składniki:

- 1 szklanka napoju migdałowego (250 g)
- ½ mango (100 g)
- ½ banana (60 g)
- 1 łyżka płatków ryżowych
- 1 łyżka wiórków kokosowych

Przepis:

Owoce obrać i zmiksować z napojem migdałowym, wiórkami i płatkami ryżowymi.

Obiad



Kurczak miodowo-musztardowy gotowany na parze, ziemniaczki z koperkiem, mizeria.

Składniki:

150 g filetu z kurczaka
½ łyżeczki musztardy
1 łyżeczka soku z cytryny
1 łyżeczka oleju rzepakowego
½ łyżeczki miodu
przyprawy: szczypta soli, słodka papryka, oregano do smaku
3 ziemniaki (ok. 200 g)
1 łyżka koperku
1 łyżeczka masła
½ ogórka długiego
1 łyżka jogurtu naturalnego
przyprawy do mizerii: szczypta soli i pieprzu, sok z cytryny, szczypta ksylitolu

Przepis:

Kurczaka umyć, osuszyć i pokroić na mniejsze kawałki. Przełożyć do głębokiego talerza. Sok z cytryny, musztardę, miód, olej i przyprawy wymieszać. Połączyć kurczaka, wymieszać. Odstawić na 30 minut do lodówki. Kurczaka ugotować na parze (ok. 20 minut) lub upiec w piekarniku w naczyniu żaroodpornym przykrytym folią (również ok. 20 minut w 180 stopniach). Ziemniaki obrać i ugotować w lekko osolonej wodzie, po ugotowaniu rozgnieść z masłem, posypać posiekanym szczypiorkiem. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce lub pokroić na plasterki. Posolić i odstawić na kilkanaście minut. Po tym czasie odlać nadmiar wody, dodać pieprz, sok z cytryny, jogurt naturalny. Wymieszać.

Podwieczorek



Serek wiejski z koperkiem

Składniki:

1 opakowanie serka wiejskiego (150 g)
1 łyżka kopru
1 kromka chleba (30 g)

Przepis:

Serek wiejski wymieszać z posiekanym koperkiem. Podawać z kromką pieczywa.

Kolacja



Naleśniki z dżemem, jogurtem kokosowym i borówkami

Składniki:

3 czubate łyżki mąki orkiszowej (50 g)
50 g mleka 1,5% lub napoju migdałowego
woda gazowana do uzyskania odpowiedniej konsystencji
½ jajka
1 łyżeczka oleju rzepakowego
szczypta soli
3 łyżeczki dżemu jagodowego, niskosłodzonego
4 łyżki jogurtu kokosowego
garść borówek amerykańskich

Przepis:

Mąkę zmiksować z mlekiem, gazowaną wodą, jajkiem i olejem. Smażyć nieduże naleśniki na patelni teflonowej z nieprzywierającą powłoką. Usmażone naleśniki posmarować dżemem, zwinąć, połączyć jogurtem kokosowym i posypać borówkami.

Śniadanie



Owsianka z prażonym jabłkiem i skyrem

Składniki:

4 łyżki płatków owsianych błyskawicznych
1 szklanka mleka 1,5% lub napoju roślinnego
1 łyżeczka miodu
½ dużego jabłka
1 łyżeczka siemienia lnianego
½ opakowania skyru

Przepis:

Płatki owsiane ugotować na mleku. Jabłko obrać, pokroić w kostkę i podprażyć na suchej patelni z dodatkiem miodu (można podlać wody). Dusić do miękkości. Ugotowane płatki przelać do miseczki, połączyć jabłkiem i jogurtem, posypać siemieniem lnianym.

II Śniadanie



Roladki z tortilli z serkiem, sałatą i szynką, owoc

Składniki:

1 tortilla pszenna
1 łyżka sera naturalnego do smarowania
2 liście sałaty
2 plasterki szynki z kurczaka (pow. 90% mięsa)
banan

Przepis:

Tortille podgrzać, następnie posmarować serkiem, obłożyć sałatą i szynką. Zwinąć w rulon i pokroić na ukos na mniejsze kawałki.

Obiad



Dorsz pieczony z sosem koperkowym, kaszą kuskus, surówka z marchwi i jabłka.

Składniki:

200 g filetu z dorsza surowego
¼ szklanki bulionu warzywnego
1 łyżeczka masła
3 łyżki jogurtu greckiego
kilka plasterków cytryny
1 łyżeczka mąki pszennej
Sól i pieprz cytrynowy
2 łyżki kopru
50 g kaszy kuskus
1 marchew
Kawałek jabłka
1 łyżeczka suszonej żurawiny
1 łyżeczka oliwy z oliwek
łyżeczka soku z cytryny

Przepis:

Rybę umyć, osuszyć i pokroić na 2 mniejsze kawałki. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Przyprawić solą i pieprzem cytrynowym, skropić sokiem z cytryny. Przykryć sreberkiem i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na ok. 10 minut. Koper posiekać. W rondelku rozgrzać masło, dodać bulion i zagotować, dodać wymieszaną z gorącym bulionem mąkę, dokładnie wymieszać, żeby sos trochę się zagęścił, dodać koperek i jogurt. Wszystko dokładnie wymieszać i dusić na małym ogniu ok. 2-3 minut. Przyprawić wg uznania do smaku. Rybę wyjąć z piekarnika, połączyć sosem, przykryć folią i piec jeszcze ok. 10 minut. Wyjąć z pieca, ostudzić i podawać z kaszą i surówką. Kaszę kuskus przygotować wg instrukcji na opakowaniu (zamiast wodą można zalać ją bulionem, wtedy będzie bardziej aromatyczna. Marchew i jabłko obrać, następnie zetrzeć na tarce. Przełożyć do miseczki, połączyć oliwą, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać z żurawiną i przyprawić sokiem z cytryny.

Podwieczorek



Domowy kisiel chia o smaku truskawkowym

Składniki:

5 łyżeczek nasion chia
50 g mleka 1,5% lub napoju roślinnego
1 łyżeczka miodu
1 banan
100 g mrożonych truskawek

Przepis:

Truskawki zmiksować z bananem, miodem, mlekiem. Następnie wymieszać z nasionami chia i odstawić do lodówki na ok. 3h.

Kolacja



Kanapki z lekkim twarogiem szpinakowym

Składniki:

3 nieduże kromki chleba
70 g twarogu chudego
garść szpinaku
1 łyżka jogurtu naturalnego
2 łyżeczki masła
szczypta oregano, gałki muszkatołowej, soli i pieprzu

Przepis:

Pieczycywo posmarować masłem. Twaróg zblendować ze szpinakiem, oregano, gałką muszkatołową, solą i pieprzem do smaku oraz jogurtem. Twarogiem posmarować kanapki.

Dzień 3

Łącznie kcal: ____

Śniadanie



Kanapki z pastą rybno-jajeczną na sałacie

Składniki:

2 kromki chleba
1 łyżeczka masła
70 g dorsza wędzonego
1 jajko
2 liście sałaty
1 łyżka jogurtu naturalnego
1 łyżka koperku
½ łyżeczki musztardy

Przepis:

Pieczycywo posmarować masłem, obłożyć sałatą. Jajko ugotować na twardo. Rybę rozdrobnić, połączyć z posiekany jajkiem, jogurtem, musztardą i posiekany koperkiem. Na pieczywo z sałatą położyć porcję pasty.

II Śniadanie



Wafle ryżowe z jogurtem kokosowo-jagodowym posypane płatkami migdałów.

Składniki:

3 sztuki wafli ryżowych
1 kubek jogurtu kokosowego
garść mrożonych jagód
1 łyżeczka miodu
1 łyżka płatków migdałów

Przepis:

Jogurt zmiksować z jagodami i miodem. Wafle ryżowe posmarować jogurtem jagodowym i posypać płatkami migdałów.

Obiad



Lekki gulasz wołowy z marchewką i cukinią

Składniki:

2 średnie ziemniaki
1 szklanka bulionu warzywnego
120 g chudej wołowiny
kawałek cukinii
kawałek marchewki
1 łyżka oliwy
1 ziarenko ziela angielskiego, 1 liść laurowy, szczypta tymianku

Przepis:

Mięso pokroić w kostkę. Cukinię i marchew obrać oraz pokroić na półplasterki. Fasolkę pokroić na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić mięso i warzywa, od razu podlać wodą i doprowadzić bulion do wrzenia. Zmniejszyć ogień, dodać wszystkie przyprawy. Dodać obrane ziemniaki pokrojone w kostkę. Dusić pod przykryciem ok. 30 minut. Na koniec przyprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek



Zupa krem z marchewki

Składniki:

2 marchewki
1 ziemniak
1 szklanka bulionu warzywnego
1 łyżeczka oliwy
przyprawy: słodka papryka, pieprz czarny, szczypta soli
1 łyżka nasion słonecznika
1 łyżka śmietanki 12%

Przepis:

Warzywa obrać i pokroić w kostkę. W garnku zagotować bulion, dodać warzywa, przyprawy, oliwę. Gotować do miękkości marchewki i ziemniaków. Pod koniec dodać śmietankę, sok z cytryny i ziarna słonecznika.

Kolacja



Kluseczki w sosie waniliowym

Składniki:

100 g sera twarogowego chudego
50 g mąki pszennej
½ jajka
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżeczka masła
1 łyżeczka miodu
½ laski wanilii

Przepis:

Ser rozdrobnić widelcem, dodać mąkę (zostawić kilka łyżek do podsypiania przy zagniataniu), jajko, szczyptę soli. Masę zagnieść na ciasto i wykroić kluseczki. W garnku zagotować wodę, kluski gotować jeszcze 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię. Jogurt połączyć z ziarenkami z laski wanilii oraz miodem. Gotowym sosem poleać kluski.