

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Celem diety jest dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Aby białko mogło spełniać swoje zadanie, dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystywane do celów energetycznych – dlatego w diecie zwiększono podaż energii. Aż 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych jak: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, tzn. białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych.

TERAPIA ŻYWIENIOWA

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
Napoje	– mleko z zawartością 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, koktajle owocowo-mleczne	– mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	– napoje alkoholowe, kakao, czekolada, wody gazowane, pepsi, coca-cola, lemoniada
Pieczywo	– chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki, suchary	– chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika	– chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie,
Dodatki do pieczywa	– masło, chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	– miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, całe jaja gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, paszтет domowy	– tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, paszтетowa, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, żółte, topione, pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone tłuszczem
Zupy i sosy gorące	– chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, jarzynowa ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietaną albo zaprawa zacieraną mąki i masła, krupnik, sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowy, ze słodką śmietaną	– rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem; – sosy chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	– tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, – sosy: cebulowy, grzybowy, zasmażane



DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dodatki do zup	– bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	– kluski francuskie, groszek ptysiowy	– grube kasze: pęczak, gryczana, kluski kładzione, grube makarony, nasiona roślin strączkowych jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	– chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	– wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, karmazyn, śledź, sardynka; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	– tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	– budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	– zapiekanki z kasz, warzyw, mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	– wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	– masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, olej rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	– margaryny miękkie, masło roślinne	– smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	– młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, buraki, pomidory bez skórki, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody dodatkiem tłuszczu	– szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka, sałata zielona, cykoria, szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, drobno starte surówki, np. z marchewki i selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	– warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	– gotowane, pieczone, puree		– smażone, z tłuszczem, frytki, krążki
Owoce	– dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej	– wiśnie, śliwki suszone, namoczone (przy zaparciach), kiwi, melon	– gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

	róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane		
Desery	– kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, musy, bezy, suflety, soki i przeciery owocowe	– ciasta deserowe, lody	– tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	– kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	– ocet winny, sól, pieprz ziółowy, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, tymianek	– ostre: ocet, pieprz, papryka, ostra, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca

Opracowała: Agnieszka Kucharska

Źródło: Źródło: : Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, DIETETYKA Żywnie zdrowego i chorego człowieka PZWLPZWL, Warszawa 2021 Wydanie V, www.izz.pl Piramida Zdrowego Żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności