

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE w DIECIE ŁATWO STRAWNEJ  
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  
i NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH****DIETA STOSOWANA w chorobach układu krążenia oraz nadciśnieniu tętniczym****ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:**

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

**PRZYKŁAD JADŁOSPISU:****ŚNIADANIE:** pieczywo razowe, margaryna miękka, twaróg chudy, papryka czerwona świeża, herbata zielona**2. ŚNIADANIE:** buleczka grahamka, surówka z pomidorów z olejem rzepakowym, sok pomarańczowy niesłodzony, rozcieńczony wodą**OBIAD:** zupa krupnik z kaszy jęczmiennej, ryba morska zapiekana w folii z pietruszką, ziemniaki gotowane, surówka z kiszzonej kapusty, kawa naturalna z odrobiną mleka 0,5%**PODWIECZOREK:** jogurt naturalny z winogronami i z płatkami śniadaniowymi z siemienia lnianego, herbata zielona**KOLACJA:** pieczywo razowe, polędwica drobiowa, brokuły z odrobiną czosnku, polane małą ilością oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek po ugotowaniu, herbata owocowa

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