



DIETA PODSTAWOWA

Prawidłowe i zdrowe odżywianie

Stosując dietę dostarczysz organizmowi odpowiedniej ilości energii i niezbędnych składników odżywczych, utrzymasz odpowiednią masę ciała i zachowasz zdrowie.

WAŻNE WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- Jedz regularnie 4-5 posiłków o stałych porach. Nie podjadaj między posiłkami.
- Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe (np. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane, gruboziarniste kasze).
- Zwiększ spożycie warzyw i owoców do minimum 400 g dziennie. Zaplanuj do każdego posiłku warzywo lub owoc, w większej ilości warzywa.
- Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, uwzględnij produkty fermentowane, bez dodatku cukru typu jogurt, kefir, maślanka.
- Wybieraj różne źródła białka: mięso, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych, przynajmniej 2 razy w tygodniu ryby.
- Unikaj produktów przetworzonych z dużą zawartością cukrów, tłuszczów i soli, takich jak chipsy, słone i słodkie przekąski.
- Kontroluj kaloryczność diety, nie dopuszczaj do nadwagi i otyłości.
- Pamiętaj o odpowiednich technikach przygotowywania posiłków. Zalecane jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w folii lub rękawie termicznym.
- Pij przynajmniej 1,5 l wody dziennie.



Produkty		
Grupa produktów	Wybieraj	Unikaj
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste , np. chleb żytni, graham, razowy, pieczywo pszenne,mieszane, ryż brązowy, paraboliczny, kasze np. gryczana, jęczmienna, bulgur, jagłana makaron pełnoziarnisty, makaron z maki durum, płatki zbożowe naturalne	Pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, karmelu, produkty mączne smażone (pączki, faworki, racuchy) słodzone płatki śniadaniowe.
Produkty mleczne	Mleko i sery twarogowe półtłuste lub chude, napoje mleczne fermentowane(jogurt, kefir, maślanka), sery podpuszczkowe, (żółte, pleśniowe, topione -w ograniczonej ilości).	Mleko i sery twarogowe tłuste, napoje mleczne słodzone cukrem, tłuste sery podpuszczkowe , tłusta śmietana.
Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja	Mięso z małą zawartością tłuszczu, np. kurczak, indyk, chuda cielęcina, wołowina, wieprzowina, królik, chude gatunki wędlin i kiełbas, wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne i ryby wędzone w ograniczonych ilościach, jaja gotowane, sadzone i jajecznica na małej ilości tłuszczu.	Mięsa z dużą zawartością tłuszczu np. tłusty drób (kaczka, gęś) tłusta wieprzowina, baranina, wołowina, mięsa peklowane, smażone na dużej ilości tłuszczu,tłuste wędliny i wyroby, np. kaszanka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, pasztety.
Tłuszcze	Masło, oleje, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie wysokogatunkowe.	Smalec, słonina, boczek, tó, margaryny twarde, tłuszc palmowy i kokosowy, frytura.
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone, kiszzone	Warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu.
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy niskosłodzone, owoce suszone (w ograniczonej ilości).	Owoce w syropach z cukrem, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone.
Nasiona, pestki, orzechy	Wszystkie nasiona, pestki, orzechy, niesolone np. włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, słonecznik, pestki dyni.	Orzechy solone, w karmelu, w otoczce z ciasta, w czekoladzie, lukrze.
Desery	Kisiele, galaretki, budynie, sorbety, sałatki owocowe, ciasta drożdżowe, biszkoptyowe, czekolada z dużą zawartością kakao	Słodczye z dużą ilością cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.
Napoje	Woda mineralna, herbata(czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa) , kawa naturalna, zbożowa, soki warzywne, soki owocowe(w ograniczonych ilościach).	Napoje typu coca-cola, gazowane, słodzone cukrem, napoje alkoholowe, wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy	Wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne. Sól (w ograniczonych ilościach)	Kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Adres: Cibórz 5, 66 - 213 Skape, pow. Świebodziń, woj. lubuskie
tel: (+48)68 34-19-255, -325, -335, -350, -450, -455, -525, -550; fax (+48) 68 34-19-494;
e-mail: szpital@ciborz.eu;

