

DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOKALORYCZNA

1. Dieta niskokaloryczna dla dorosłych powinna dostarczać 1200-1500 kcal.

Dietę tą stosuje się aby:

- zredukować masę ciała,
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- utrzymanie dobrego samopoczucia,
- ograniczenia uczucia głodu.

2. Charakterystyka diety niskokalorycznej:

- ubogoenergetyczna z jednoczesnym zrównoważeniem składników odżywczych,
- w diecie największemu ograniczeniu podlega tłuszcz i węglowodany głównie węglowodany prostych oraz sacharozy, białko podajemy w normie fizjologicznej (1g/kg masy ciała),
- posiłki powinny być częste a małe,
- dieta powinna być bogata w warzywa i owoce, bogate w błonnik pokarmowy, który wydłuży czas trawienia potrawy oraz przyspieszy perystaltykę jelit.

3. Uwagi technologiczne dotyczące diety niskokalorycznej:

- stosujemy produkty świeże,
- posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach lub w naczyniach przystosowanych do gotowania w małej ilości wody. Mogą być również duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie,
- wyklucza się smażenie na tłuszczu w tradycyjny sposób,
- tłuszcz można ewentualnie dodać do gotowych potraw,
- nie zaprawiamy zup, nie stosujemy zasmażek,
- zupy spożywamy „czyste” lub zamiast zup stosujemy soki warzywne lub owocowe bez cukru,
- większą część warzyw spożywać w postaci surówek, gotowane spożywać bez zagęszczenia mąką, śmietaną lub masłem,
- ograniczamy w diecie spożycie mięsa czerwonego,
- ograniczamy ostre przyprawy oraz sól kuchenną,
- zalecane jest stosowanie przypraw przyspieszające przemianę materii, takie jak: kminek, kolendra, majeranek, ogórecznik, ruta, seler,
- wykluczamy z diety potrawy mączne typu pierogi, naleśniki, kluski.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie niskokalorycznej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko chude 0,5 – 1,5% tłuszczu, chudy jogurt, kefir	słaba kawa naturalna bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem,

	chudy, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, zielona, owocowa bez cukru, soki z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, napoje typu „light”		kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca – cola, pepsi
Pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenno – żytni, bułeczki, rogałe, bagietki francuskie, pieczywo tostowe	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt, z cukrem, ciasta kruche, ucierane
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej słonecznikowy, rzepakowy bez erukowy, wszystkie oleje z WNKT i JNKT, oliwa z oliwek, awokado, masło min. 82% tłuszczu	margaryny miękkie, masło	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach” oraz przeciwwskazane”	groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		gotowane w całości, purée ziemniaczane, pieczone	smażone z tłuszczem, frytki, krążki, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	grapefruity, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki ananasy, maliny	winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owoce z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
Desery	kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z małą ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne	ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodziak	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazylija	gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz zielony, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta	bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chilli, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach

Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2 – 3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty	ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, masło, margaryna, paszтет z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bez cukrowe, śledzie, ryby niezbyt tłuste – gotowane, wędzone	tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, paszтетowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser typu „feta”, ser twarogowy tłusty
Zupy i sosy gorące	na wywarach jarzynowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5 – 1,5% tłuszczu	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny, owocowe bez cukru	zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem sos zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup		ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty
Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, błękitek, flądra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumieniowy, halibut biały; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, ryby: młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk	tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki; potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi; potrawy smażone – racuchy, kotlety z kaszy

Przykład diety niskokalorycznej

I Śniadanie Pieczywo razowe

Szynka drobiowa

Pomidor, sałata, ogórek, rzodkiewka

Herbata zielona bez cukru

II Śniadanie Marchew i kalarepa z hummusem

Obiad Zupa pomidorowa czysta

Kaszotto z mozzarełą light, piersią idyka, szpinakiem, cebula i nasionami słonecznika

Sałata zielona z oliwą

Podwieczorek Jogurt naturalny

Kolacja Sałatka z tuńczyka i warzyw z grzanką z chleba razowego

Herbata owocowa bez cukru