

DIETA PODSTAWOWA

I. Wskazania:

- Dieta podstawowa przeznaczona jest dla osób nie wymagających leczenia dietetycznego.
- Dieta ta powinna opierać się na zaleceniach racjonalnego sposobu żywienia osób zdrowych. Powinna być również prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników odżywczych, gdyż jest to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz zachowania prawidłowej masy ciała.
- Dieta podstawowa jest podstawą do planowania różnych modyfikacji diet leczniczych.

Sposób żywienia zdrowego człowieka określa **Talerz zdrowego żywienia** stworzony przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ)



TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Jedz więcej:

- produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze),
- różnokolorowych warzyw i owoców- więcej warzyw niż owoców,
- nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób),
- ryb (zwłaszcza tłustych morskich),
- produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych,
- orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- soli,
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku),
- cukru i słodzonych napojów,
- produktów przetworzonych (takich jak: fast-food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste,
- mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy,
- słodzone napoje na wodę,
- tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser),
- smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

*źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (NCEZ) 2020r.

Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu,
- smażenie bez tłuszczu lub w niewielkiej ilości tłuszczu (zalecane ograniczyć).

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ryż brązowy, dziki, czerwony, kasza gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna, makarony pełnoziarniste, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche, w ograniczonych ilościach: białe pieczywo pszenne, w ograniczonych ilościach kasza: manna, kukurydziana, ryż biały, w ograniczonych ilościach płatki: jaglane, ryżowe, w ograniczonych ilościach mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, w ograniczonych ilościach makarony: pszenny, ryżowy,
	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste,	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste,

Mleko i produkty mleczne	naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte, tłusta śmietana $\leq 18\%$, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda partie wołowiny, cielęciny, wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na twardo/miękko, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, surowe mięso tłuste pasztety, w ograniczonych ilościach: ryby wędzone, konserwowe, w ograniczonych ilościach: jaja smażone na tłuszczu,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane, w ograniczonych ilościach: masło,
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone,

Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone,	warzywa solone, smażone i podsmażane,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Napoje	wody mineralne niegazowane, herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru, napój roślinny bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy,	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka