

DIETA BEZMLECZNA

I. Wskazania:

- u osób z alergią na białka mleka,
- u osób z silną nietolerancją laktozy,
- u osób na diecie wegańskiej.

II. Zasady diety:

1. W diecie bezmlecznej należy wykluczyć mleko i jego przetwory takie jak jogurty, kefiry, maślanki, napoje mleczne, serki homogenizowane czy masło. Białka mleka mogą znajdować się również w czekoladzie, chlebie, cieście do pizzy, lodach, sosach czy nawet waflach.
2. Niekiedy wskazane jest wyłączenie z diety mięsa cielęcego i wołowego.
3. Należy zwrócić uwagę na wapń, który może być niedoborowy w tej diecie i spożywać produkty bezmleczne bogate w ten pierwiastek.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, ryż: brązowy, dziki, czerwony, kasze: gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna, makarony pełnoziarniste, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	białe pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche, w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza: manna, kukurydziana, ryż biały, płatki: jaglane, ryżowe, mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, makarony: pszenne, ryżowy,

		potrawy mączne: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,
Mleko i produkty mleczne	serki i jogurty roślinne,	mleko krowie, owcze, kozie i ich wszystkie przetwory, produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę lub laktoglobulinę,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude: cielęcina, wołowina, kurczak, chude wędliny, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na twardo/miękko, w ograniczonej ilości jajka smażone np. omlety/jajecznica,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, ryby wędzone, konserwowe, jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, mięso wołowe i cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydłej),
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, masło klarowane, masło, oleje palmowy, kokosowy,
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórą, 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, napoje roślinne 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, bez mleka lub na napoju roślinnym: 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