



Dieta Bezmleczna
Zalecenia Żywieniowe
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

2014 kcal
1 dzień

Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

ul. Piłsudskiego 11
22-500 Hrubieszów

Zalecenia żywieniowe

Dieta bezmleczna stanowi modyfikację diety podstawowej, polega na eliminacji z diety mleka i produktów mlecznych. Powinna być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym, co pozwoli na zachowanie prawidłowego funkcjonowania organizmu, zdrowia oraz należytej masy ciała.

Spożywaj minimum 400 g różnokolorowych warzyw i owoców, z czego większość powinny stanowić warzywa, każda ich dodatkowa porcja to korzyści dla zdrowia. 400 g warzyw i owoców to na przykład: 1 średni pomidor, 1 szklanka różyczek brokuła, garść fasolki szparagowe, 1 średnie jabłko.

Produkty zbożowe pełnoziarniste powinny być spożywane przy każdym głównym posiłku. Zalecane jest, aby ich spożycie nie było mniejsze niż 90 g na dzień. Unikaj przetworzonych produktów zbożowych tj. chleb pszenny, jasne bułki, płatki śniadaniowe, wybieraj produkty pełnoziarniste np. pieczywo razowe, graham, płatki owsiane górskie, makarony razowe, grube kasze np. gryczaną.

Wybieraj różnorodne źródła białka tj. nasiona roślin strączkowych, mięso, ryby, jaja a także orzechy pestki i nasiona. Staraj się dobierać produkty naprzemiennie, tak aby zapewnić różnorodność spożywanych posiłków. Ogranicz spożycie tłustego czerwonego mięsa i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na rzecz mięsa drobiowego. Ryby (szczególnie tłuste tj. łosoś, śledź) i nasion roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycza) spożywaj przynajmniej 2 razy w tygodniu.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane zastąp roślinnymi zamienniki (wzbogaconymi w wapń i witaminę D), spożywaj je co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia.

W przypadku alergii na białko mleka krowiego ze względu na ryzyko wystąpienia alergii krzyżowej unikaj wołowiny i cielęciny, mleka innych ssaków. Czytaj etykiety produktów spożywczych, ponieważ mleko i produkty mleczne mogą być dodawane do margaryn, pieczywa, płatków śniadaniowych, ciast, słodczy czy wędlin.

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina) zamień na roślinne tj. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych trans (ciastka, batoniki, słone przekąski)

Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie, zastąp ją ziołami. Nie dosalaj potraw, wybieraj produkty bez dodatku soli.

Zamień słodkie napoje na wodę szczególnie mineralną wzbogaconą w wapń, nie dosładzaj kawy, herbaty. Wybieraj potrawy bez dodatku cukru. Zamiast słodczy jedź owoce, orzechy i nasiona.

Staraj się jeść regularnie, unikaj podjadania. Ostatni posiłek zjedź 2-3 godziny przed snem.

Staraj się być osobą aktywną na co dzień. Spaceruj - zrób dla zdrowia przynajmniej 7 tysięcy kroków dziennie.

Aby zapewnić odpowiednią podaż wapnia zwiększ spożycie produktów spożywczych tj.:

- fortyfikowane wapniem produkty zastępcze np. tofu
- nasiona roślin strączkowych
- figi świeże i suszone
- migdały, pistacje, sezam
- sprotki, sardynki i inne ryby jedzone z ośćmi

Kierownik Działu Żywienia
Dietetyk
Samodzielnego Publicznego Zespołu
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie
Gis-Pękata
mgr Magdalena Gis-Pękata



DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Omlet biszkoptowy z owocami

jaja kurze całe - 100 g (2 sztuki (kl. wagowa M)) | figi, surowe - 70 g (1 duża sztuka) | jogurt sojowy, naturalny - 120 g (1 kubek) | borówka amerykańska - 50 g (1 garść) | mąka orkiszowa pełnoziarnista - 20 g | oliwa z oliwek - 5 g (2.5 łyżeczki) | sól biała - 0.1 g | banan - 80 g

1. Oddziel żółtka od białek.
2. Białka ubij na sztywną pianę, dodaj sól, żółtka i mąkę, wymieszaj.
3. Na niedużej patelni rozgrzej oliwę i usmaż omleta.
4. Wyłóż go na talerz i ułóż na nim owoce, jogurt.

waga - 445.1 g | energia - 491.1 kcal | białko - 20.5 g | tłuszcz - 17.9 g | węglow. og. - 65.6 g

II ŚNIADANIE

Salatka warzywna z sezamem

sałata masłowa - 30 g (5 liści większych) | oliwa z oliwek - 5 g (2.5 łyżeczki) | sok ze świeżej cytryny - 5 g | papryka czerwona, słodka - 50 g | pomidory, czerwone - 50 g | sezam, nasiona łuskane, prażone, bez soli - 10 g | chleb żytni razowy - 30 g (1 kromka)

1. Poszarp sałatę, dodaj pokrojone warzywa.
2. Polej oliwą i sokiem z cytryny
3. Z pieczywa zrób grzanki i dodaj do sałatki.

waga - 180.0 g | energia - 200.0 kcal | białko - 5.0 g | tłuszcz - 10.7 g | węglow. og. - 24.3 g

OBIAD

Makaron ryżowy z łososiem

makaron ryżowy, gotowany - 200 g (1 szklanka) | łosoś, pieczony - 150 g | szparagi, gotowane, odsączone, z solą - 60 g (4 sztuki) | ocet ryżowy - 15 g (3 łyżeczki) | sos sojowy z soi i przynicy (shoyu), o obniżonej zawartości sodu - 10 g (2 łyżeczki) | sezam, nasiona łuskane, suszone - 4 g (0.3 łyżki) | olej sezamowy - 6 g

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Łososa zamarynuj w sosie sojowym, occie ryżowym oraz oleju sezamowym.
3. Upiecz w 180°C przez 20 minut albo usmaż.
4. Łososa rozgnieć widelcem i wymieszaj z ugotowanym makaronem. Podaj z ugotowanymi szparagami. Posyp sezamem.

waga - 445.0 g | energia - 708.4 kcal | białko - 47.4 g | tłuszcz - 32.5 g | węglow. og. - 56.4 g

PODWIECZOREK

Koktajl truskawka, szpinak bezmleczny

mleko sojowe, waniliowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D - 200 g (0.5 szklanki) | truskawki, mrożone - 100 g (0.2 opakowania) | szpinak - 20 g (1 średnia porcja) | siemię lniane - 5 g (0.5 łyżka, całe)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

waga - 325.0 g | energia - 148.9 kcal | białko - 7.3 g | tłuszcz - 5.5 g | węglow. og. - 19.1 g



KOLACJA

Budyń waniliowy z kaszy jaglanej

napój owsiany (Alpro) - 250 g | kasza jaglana - 54 g (3 łyżki) | borówka amerykańska - 100 g (2 garście) | daktyl, suszone - 18 g (5 sztuk) | miód pszczele - 14 g (1 łyżeczka) | cukier, waniliowy, bio (Amylon) - 4 g

1. Kaszę przepłucz na sicie pod bieżącą wodą. Następnie wsyp do wrzącego napoju i gotuj pod przykryciem, aż kasza wchłonie cały płyn. Zdejmij pokrywę i ostudź.
2. Daktyl zalej gorącą wodą i zostaw na 10 minut.
3. Wszystkie składniki wrzuć do miski miksera i miksuj na gładką masę.
4. Jeżeli masa będzie zbyt gęsta możesz dodać wodę, w której moczyły się daktyl.
5. Zmiksowany budyń wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę (możesz przygotować go dzień wcześniej).
6. Podawaj ze świeżymi lub mrożonymi owocami.

waga - 440.0 g | energia - 465.2 kcal | białko - 7.6 g | tłuszcz - 5.2 g | węglow. og. - 102.5 g

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 1835.1 g | energia - 2013.7 kcal | białko - 87.7 g | tłuszcz - 71.9 g | węglow. og. - 267.9 g

