



Dieta Łatwostrawna
Dzieci (10-18 lat)
Zalecenia Żywieniowe
Przykładowy Jadłospis Jakościowy

2020 kcal
1 dzień

Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

ul. Piłsudskiego 11
22-500 Hrubieszów

Zalecenia żywieniowe

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia osób zdrowych polegająca na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych.

Spożywaj 5-6 posiłków dziennie o regularnych porach. Ostatni posiłek spożywaj 3 godziny przed snem. Dokładnie przeżuwyj pokarmy.

Najbardziej zalecaną metodą przygotowania potraw jest przede wszystkim gotowanie na parze, w wodzie, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu.

Unikaj spożywania potraw gorących jak i zimnych.

Unikaj słodzonych, gazowanych napojów- wybieraj wodę.

Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia np. tłuste czerwone mięso i przetwory mięsne (karkówka, boczek, wędliny, kiełbasy) potrawy smażone na tłuszczu, wędzone; nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, soczewica), ostre przyprawy.

Ogranicz spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych (tj. chleb żytni, graham, pełnoziarniste płatki, grube kasze, razowe makarony, ryż brązowy). Zastąp je produktami zbożowymi z mniejszą zawartością błonnika (pieczywo pszenne, bułki pszenne, drobne kasze tj. kasza manna, jaglana, ryż biały, makaron pszenny, ryżowy)

Ogranicz spożycie surowych warzyw i owoców. Spożywaj je w formie obranej i przetworzonej (gotowane/pieczone). Na surowo: zielona sałata, starta marchew z jabłkiem, pomidor bez skórki, banan, mango, brzoskwinia bez skórki. Unikaj cebuli, czosnku, kapusty, kalafiora, grzybów, warzyw w occie.

Po zmniejszeniu dolegliwości staraj się wprowadzać te produkty stopniowo w niewielkich ilościach, aby sprawdzić tolerancje organizmu na dany produkt.

Zmniejsz spożycie błonnika, stosuj metody dzięki którym będzie on lepiej tolerowany: rozdrabniaj owoce i warzywa poprzez miksowanie, przecieranie przez sito; wydłużaj czas gotowania warzyw i owoców, usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców.

Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie- możesz je zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym. Wybieraj produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), bez dodatku cukru. Zrezygnuj z serów: topionych, żółtych, pleśniowych, typu feta.

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (słonina, smalec) 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. Wybieraj delikatne przyprawy tj. majeranek, tymianek, oregano, bazylia, papryka słodka, sok z cytryny. Nie dosalaj potraw, wybieraj produkty bez dodatku soli. Zrezygnuj ze stosowania kostek rosółowych, mieszanek przypraw z dużą ilością soli, gotowych sosów, majonezu, musztardy, chrzanu, octu oraz ostrych przypraw tj; chilli.

Unikaj gotowanych jaj na twardo- spożywaj jajka gotowane na miękko, w formie jajecznicy i omletów gotowanych na parze.

Nie spożywaj orzechów, pestek z dyni, nasion słonecznika, przetworzonych produktów tj. chipsy, paluszki, ciastka, fast-foody.

Wybieraj zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych. Mięsa i ryby przyrządzaj z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych. Ryże, kasze i makarony gotuj tak, aby były „lekkro rozklejone”

Zrezygnuj z zup i sosów na tłustych wywarach mięsnych z zasmażką. Nie spożywaj gotowych dań w słoiku, w panierce.

Źródło: Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. Red. Ciborowska, Helena; Ciborowski, Artur . Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2021; ncez.pzh.gov.pl



Kierownik Działu Żywnia
Dietetyk
Samodzielnego Publicznego Zespołu
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie
Gis-Pekala
mgr Magdalena Gis-Pekala

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Lekkostrawna owsianka z duszonym jabłkiem

mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 250 g (1 szklanka) | jabłko - 188 g (1 średnia sztuka) | płatki owsiane - 50 g (5 łyżek) | cynamon mielony - 5 g | kardamon - 1 g | kurkuma mielona - 1 g | masło ekstra - 2 g (0.2 porcji)

1. Do garnka włóż płatki owsiane błyskawiczne, wlej mleko.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. W drugim garnku wsyp odrobinę masła, obrane i pokrojone jabłka i wszystkie przyprawy, praż, ciągle mieszając. W czasie prażenia jabłek dodaj wodę, aby jabłka się nie przypaliły, a zmiękły.
4. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ułóż duszone jabłka.

waga - 497.0 g | energia - 433.0 kcal | białko - 15.6 g | tłuszcz - 9.9 g | węglow. og. - 75.3 g

II ŚNIADANIE

Kanapki z twarogiem i dżemem

ser twarogowy chudy - 30 g (0.5 plastra) | chleb pszenny - 60 g | masło ekstra - 5 g (1 porcja) | dżem truskawkowy, niskosłodzony - 30 g (1 łyżka)

1. Chleb posmaruj masłem, nałóż ser twarogowy i odrobinę dżemu.

waga - 125.0 g | energia - 267.5 kcal | białko - 11.2 g | tłuszcz - 5.2 g | węglow. og. - 45.0 g

OBIAD

Pieczona pierś z indyka w ziołach

mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 porcja) | oliwa z oliwek - 10 g (5 łyżeczek) | bazylia suszona - 1 g | zioła prowansalskie - 100 g

1. Mięso z piersi indyka zamarynuj w oliwie i przyprawach.
2. Zawień w folie i piecz w 180 stopniach 25 minut.

PONADTO

ziemniaki gotowane - 200.0 g | brokuły, gotowane, odsączone, bez soli - 150.0 g (2 szklanka, krojone)

waga - 561.0 g | energia - 682.5 kcal | białko - 37.9 g | tłuszcz - 18.7 g | węglow. og. - 114.4 g

PODWIECZOREK

Koktajl mango, kiwi, banan

mango - 121 g (0.5 sztuki) | kiwi - 79 g (1 mała sztuka) | banan - 80 g (1 mała sztuka)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

waga - 280.0 g | energia - 208.5 kcal | białko - 2.1 g | tłuszcz - 1.0 g | węglow. og. - 50.4 g



KOLACJA

Omlet ze szpinakiem na parze

jaja kurze całe - 112 g (2 sztuki (kl. wagowa L)) | mąka pszenna, typ 500 - 30 g (2 lekko czubata łyżka) | mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 125 g (10 łyżek) | szpinak - 50 g (5 małej porcji) | oliwa z oliwek - 10 g (5 łyżeczek) | pomidory, czerwone b/skóry - 60 g (0.3 średniej sztuki)

1. Do blendera dodaj składniki na omlet: mąkę, jajko, mleko, sól i pieprz, a następnie zmiksuj do uzyskania jednolitej masy.
2. Wprowadź do masy szpinak i dokładnie wymieszaj.
3. W większym garnku zagotuj wodę, tak aby jej poziom był odpowiedni do gotowania omletu na parze w umieszczonej na nim patelni. Wylej masę na patelnię, przykryj i gotuj na parze, aż masa równomiernie się zetnie. Możesz także użyć parowaru.
4. Pomidora obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój. Podawaj gotowy omlet w towarzystwie pomidora.

waga - 387.0 g | energia - 428.9 kcal | białko - 23.1 g | tłuszcz - 23.4 g | węglow. og. - 32.8 g

PODSUMOWANIE DNIA

waga - 1850.0 g | energia - 2020.4 kcal | białko - 89.9 g | tłuszcz - 58.2 g | węglow. og. - 317.8 g

