



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

DIETA BOGATOBIAŁKOWA – ZALECENIA

1. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
2. Każdy spożywany posiłek powinien być pełnowartościowy - zawierać źródło białka (produkty mleczne, mięso, jaja, ryby), tłuszczów i węglowodanów (produkty zbożowe i ziemniaki) oraz dodatek warzywny lub owocowy.
3. Dziennie należy wypijać minimum 2l płynów dziennie. Przyspieszy to przemianę materii, będziesz miał więcej energii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone, owocowe oraz w mniejszych ilościach naturalne soki owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi.
4. Spożywaj codziennie minimum 400 g różnorodnych warzyw i owoców z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców. Dozwolone warzywa powinny być w minimum 3-4 posiłkach.
5. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Spożywaj codziennie minimum 1-2 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera).
6. Spożywaj co najmniej 2 porcje ryb morskich (300-400g) w tygodniu. Jeśli nie spożywasz ryb należy rozważyć suplementację kwasami Omega3 np. tran.
7. Należy ograniczyć spożycie tłustego mięsa i wyrobów mięsnych.
8. Tłuszcz dobrej jakości (oliwa z oliwek, olej rzepakowy) należy dodawać do gotowych potraw.
9. Odpowiednie techniki kulinarne to gotowanie w wodzie i na parze.
10. Posiłki powinny być małej objętości.
11. Posiłki należy dokładnie przeżuwać.
12. Należy unikać spożywania owoców czy słodczy w godzinach wieczornych. Słodczy spożywaj sporadycznie.
13. Ogranicz sól i ostre przyprawy oraz nie spożywaj alkoholu.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

PRZECIWWSKAZANE TECHNIKI KULINARNE

1. Smażenie, odgrzewanie, odsmażanie.
2. Duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem produktów.
3. Pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie i grillowanie.
4. Sporządzanie zasmażek.

JAK WZBOGACAĆ POSILEK W BIAŁKO?

- do zabielenia zup, sosów używaj śmietanki, mleka, jogurtu lub mleka w proszku;
- do zagęszczania zup dodawaj żółtko;
- do deserów i koktajli dodawaj przetwory mleczne (np. kefir, maślanka, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku);
- wprowadź do jadłospisu galaretki z dodatkiem chudego mięsa lub ryb.