

Zalecenia żywieniowe w diecie podstawowej

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ niewymagających restrykcji żywieniowych
- ➔ chcących zdrowo się odżywiać

Celem diety jest:

- ➔ zapewnienie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia - w ilości 30 ml** na kilogram masy ciała - to woda niegazowana średniozmineralizowana (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodowa (zawartość sodu <15 mg/l).
- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-4 h. Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Dodatek warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być w postaci surowej.
- Przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału.
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być zjadane w co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- **Każdego dnia należy spożywać co najmniej 2 porcje** z grupy mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych/inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.
- Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 1-2 razy w tygodniu.
- **Posiłki powinny być urozmaicone** pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby** i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej **2 razy w tygodniu** (w tym 1x ryba tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) powinny być **ograniczone** na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/awokado).
- Konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności).
- Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych.



Zalecenia żywieniowe w diecie podstawowej

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane w zdrowej, racjonalnej diecie	Produkty podlegające wykluczeniu/znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w bardzo ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana; płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z maki durum (gotowane al'dente); ryż brązowy, ryż czerwony, ryż basmati biały, ryż dziki; potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach – mieszać mąkę jasną z pełnoziarnistą np. do naleśników); otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu roślinnego (oleju/ słońca/ dyni/ czarnuszki – dla poprawienia wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach); warzywa pieczone; warzywa kiszone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa konserwowe
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe 100% bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone 100% z owoców (w ograniczonych ilościach); owoce suszone – bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone Sprawdzać etykiety
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru i oleju palmowego
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe, parówki drobiowe 100% zawartości mięsa	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5-2% tłuszczu); sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka, zsiadłe mleko), jogurt skyr naturalne, aýran, sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach); świeża śmietanka do 12% tł.; jogurt owocowe wyłącznie PURE (w składzie tylko jogurt, owoce i ewentualnie ziarna-bez dodatku cukru)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥18% tłuszczu
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z nasion wiesiołka, majonez (w ograniczonych ilościach), „majonez” wegański z dobrym składem	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
Desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, owoce z dodatkiem gorzkiej czekolady lub orzechów; ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao; domowe ciasta na masle/oleju ze zmniejszoną ilością cukru	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
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, kakao naturalne, soki warzywne bez dodatku soli; soki owoce w ograniczonej ilości, kompoty	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe, soki owocowe oraz smoothie z dodatkiem cukru
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne i sól (w ograniczonych ilościach)	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; w ograniczonej ilości sos sojowy, kostki „eko” bez dodatku glutaminianu sodu

