

Produkty i potrawy dozwolone i niewskazane w diecie lekkostrawnej — niskotłuszczowej

Dozwolone	Nazwa produktu (potrawy)	Niewskazane
mleko odtłuszczone (0,5%), kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, soki owocowe i warzywne	napoje	kawa naturalna, kakao, mocna herbata, napoje alkoholowe, pełne mleko, wody gazowane, czekolada płynna
chleb pszenny, bułki, biszkopty na białkach, wyroby półcukiernicze	pieczywo	chleb świeży, żytni, razowy
w ogr. ilości masło i margaryna „Flora”, „Kama”, masło roślinne, miód, marmolada, dżem bez pestek, chudy twaróg, mięso gotowane, chuda szynka, polędwica, cielęce parówki	dodatki do pieczywa	w większej ilości masło, margaryna, sery tłuste, dojrzewające, topione, całe jaja, konserwy, smalec, pozostałe wędliny, dżemy z owoców pestkowych
krupniki, warzywne, przecierane, mleczne na mleku odtłuszczonym, podprawiane zawiesinami	zupy	na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, z warzyw kapustnych, strączkowych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, podprawiane śmietaną
grzanki, bułka, kasza, ryż, ziemniaki <i>puree</i> , lane ciasto na białkach, drobne makarony, makarony, łazanki, jaja, nasiona roślin	dodatki do zup	grostek ptysiowy, ciastka biszkoptowe, kluski francuskie, kładzione, grube strączkowych
chude gatunki mięsa: wołowina, cielęcina, konina, mięso z królika; kurczęta, indyk; dorsz, szczupak, pstrąg, flądra	mięsa, ryby, drób	mięsa tłuste: wieprzowina, baranina; mięso z gęsi, kaczki; dziczyzna, podroby; śledź, łosoś, węgorz, sardynki; potrawy smażone i pieczone
warzywne: pietruszkowy, pomidorowy, koperkowy, chrzanowy; mleczne, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka	sosy	zasmażane na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych ze śmietaną, podprawianych żółtkiem
marchew, dynia, kabaczki, pomidory, seler, pietruszka; gotowane, przetarte, podprawiane zawiesinami, oprószane; surowe soki	warzywa	kapusta, kalafior, fasola szparagowa, groszek zielony, kalarepa, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukselka, rzepa; surówki
gotowane w postaci <i>puree</i> , pieczone	ziemniaki	gotowane podawane w całości, smażone
jagodowe, cytrusowe, dzikiej róży, jabłka, śliwki, wiśnie, brzoskwinie, morele, winogrona	owoce	czereśnie, gruszki, figi, daktyle
kisiele, galaretki mleczne, owoce, kompoty przetarte, musy owocowe, bezy, suflety, soki owocowe	desery	kremy, tłuste ciastka, torty, desery z używkami, z dodatkiem żółtek, biszkopty na całych jajach, lody