
















DIETA W CHOROBY REFLUKSOWEJ PRZEŁYKU

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
ŚNIADANIE						
Bananowy budyń z kaszy jaglanej i malinami	Ryż z mango i malinami	Kajzerka z pastą jajeczną z koperkiem oraz pomidorem	Kasza manna z musem jagodowym	Frittata z warzywami	Jajecznica gotowana na parze	Kanapki z poledwicą sopocką i morelami
II ŚNIADANIE						
Kanapka z masłem, serem białym i pomidorem	Jogurt z mango i kromką pieczywa	Red power smoothie Domowa drożdżówka	Kluski leniwe z bananami	Cynamonowy mus jabłkowy Domowa drożdżówka	Masło Domowa drożdżówka	Lekkostrawny krem z cukinii i ziemniaków
OBIAD						
Krupnik z piersią z kurczaka	Lekkostrawna potrawka z indyka	Mintaj z warzywami gotowanymi na parze	Kaszotto ze szparagami i kurczakiem	Zupa krem z brokuła z grzankami	Naleśnik pieczony z jabłkiem i cynamonem oraz twarogiem	Pulpeciki w sosie koperkowym ze szparagami
PODWIECZOREK						
Kanapka z jajkiem na miękko	Różowy koktajl z burakiem	Domowy kisiel truskawkowy	Koktajl ze szpinakiem, natką i owocami	Tofurnik w słoiczku	Owocowy kogel mogel z piekarnika	Kasza jaglana z brzoskwinią
KOLACJA						
Dorsz z koperkiem i cytryną, kaszą oraz fasolką szparagową	Cukinia faszerowana kaszą jaglaną i indykiem	Salatka z kaszy jaglanej, buraczków i szpinaku	Kanapki z gorącymi truskawkami	Placki buraczane z jabłkiem	Kajzerka z serem homogenizowanym i jagodami	Salatka z kaszą kuskus i burakiem
kcal : 1998.69	kcal : 1947.38	kcal : 2000.56	kcal : 1967.92	kcal : 2006.11	kcal : 2042.04	kcal : 1996.82

Kcal - Energia

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE 	Pieczywo jasne, pszenne, czerstwe, sucharki namoczone w mleku, bułki, słodkie rogaliki	Pieczywo cukiernicze, groszek ptysiowy	Pieczywo żytnie, razowe, chrupkie
	Drobne kasze podawane w formie kleików: manna, krakowska, jęczmienna		Grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione
	Ryż biały, kleik owsiany, drobne makarony		
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE 	Mleko słodkie i zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, ser biały, twaróg chudy, serki homogenizowane	„Łagodny ser podpuszczkowy”	Kwaśne przetwory mleczne, maślanka, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery typu Feta
JAJA 	Gotowane na miękko, ścięte na parze w formie jajecznicy		Jaja na twardo
MIĘSO I RYBY 	Mięso chude: mięso z kurczaka, indyka, królika, cielęcina, w ograniczonej ilości wołowina i wieprzowina	Wołowina, podroby	Mięso tłuste: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna
	Ryby chude: dorsz, sandacz, sola, szczupak, morszczuk, mintaj, flądra, pstrąg sumieniowy, lin, okoń	Wędliny chude: szynka, polędwica, drobiowe	Ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka
TŁUSZCZE 	Masło, śmietana	Margaryna wysokogatunkowa, miksy tłuszczowe	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
	Oleje: rzepakowy, słonecznikowy, lniany, sojowy, oliwa z oliwek		
ZIEMNIAKI 	Gotowane, w postaci puree	Pieczone, gotowane w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki
WARZYWA 	Gotowane, rozdrobnione, z dodatkiem masła: marchew, dynia, kabczki, buraki, szpinak, szparagi, młoda fasolka szparagowa	Kalafior, brokuł, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidor bez skóry	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, papryka, ogórek, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, suche nasiona roślin strączkowych
		W okresie remisji drobno starte surówki np. z marchewki	Warzywa zasmażane, sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
OWOCE 	Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek: banany, jabłka, brzoskwinie, morele, owoce jagodowe, cytrusowe, winogrona		Gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki, agrest, owoce suszone, marynowane, orzechy
CUKIER I SŁODYCZE 	Cukier dozwolony, ale w ograniczonych ilościach	Miód	Dżemy
PRZYPRAWY 	Łagodne: cukier, wanilia, cynamon, sok z cytryny, natka pietruszki, koper	Sól, jarzynka, melisa	Pieprz, musztarda, papryka ostra, ziele angielskie, liść laurowy, chrzan, ocet, maggi, kostki bulionowe
ZUPY 	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy na słabych wywarach, zupy czyste, ziemniaczane, jarzynowe z dozwolonych warzyw, owocowe rozcieńczone, mleczne Zupy przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną mąką i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem	Owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych Zupy zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne, z warzyw przeciwwskazanych, zupy w proszku
POTRAWY Z MĄKI I KASZ 	Kasze gotowane na sypko, przecierane, rozklejane Budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców Drobne lane kluski, kluski biszkoptowe, francuskie, makaron nitki	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu – placki ziemniaczane, bliny, krokiety
POTRAWY MIĘSNE I RYBNE 	Gotowane, pieczone w folii aluminiowej lub pergaminie - pulpety, potrawki, budynie z dozwolonych mięs lub ryb	Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	Potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
DESERY 	Ciasto biszkoptowe, kompoty, galaretki, kisiele, musy, czerstwe drożdżowe	Kremy	Torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z orzechami, kakao, kawą, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
NAPOJE 	Mleko, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, woda niegazowana	Słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane