



## DIETA PODSTAWOWA

Dieta podstawowa jest stosowana u osób, które nie wymagają specjalnego żywienia dietetycznego, i u których nie stosuje się ograniczeń dietetycznych w zakresie spożywanych produktów, czy technik sporządzania potraw.

Celem diety jest przede wszystkim pokrycie dziennego zapotrzebowania energetycznego oraz dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należynej masy ciała oraz zachowania zdrowia.

Realizując dietę podstawową należy dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pokarmowych: białek, tłuszczu, węglowodanów, błonnika, witamin oraz składników mineralnych.

**Źródła białka w diecie:** mleko i produkty mleczne, jogurty, kefiry, ser białe, ser żółte, mięso najlepiej drobiowe, przetwory mięsne, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych.

**Źródła tłuszczu w diecie:** tłuste ryby morskie, orzechy i nasiona, oleje roślinne np.: rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek.

**Źródła węglowodanów w diecie:** produkty zbożowe, pieczywo mieszane: pszenne i razowe, ryż, kasze, makarony. Rekomenduje się spożywanie głównie produktów z pełnego przemiału: pełnoziarnistych, które są dobrym źródłem błonnika w diecie.

**Źródła błonnika w diecie:** surowe warzywa i owoce, zaleca się spożywanie warzyw i owoców do każdego posiłku – 5 porcji warzyw i owoców dziennie (ok 400g, z czego  $\frac{3}{4}$  powinny stanowić warzywa, a  $\frac{1}{4}$  owocowe), produkty zbożowe pełnoziarniste: razowe makarony, gruboziarniste kasze, brązowy ryż, chleb graham, chleb razowy, przetwory z mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej.

## OGÓLNE ZALECENIA

Zaleca się spożywanie 4 lub 5 posiłków dziennie, regularnie co 3-4 godziny. Śniadanie najlepiej spożyć do godziny od wstania, a kolację do 2 godzin przed snem.

Należy również dbać o prawidłowe nawodnienie i wypijać minimum 2l wody dziennie (35ml/kg masy ciała płynów na dobę).

W diecie należy ograniczyć spożywanie soli, nie dosalać potraw przygotowywanych w domu, a w zamian używać świeżych lub suszonych ziół (ilość dodanej soli nie powinna przekraczać 5g w ciągu dnia – jest to ilość odpowiadająca jednej łyżeczce). Należy również zwrócić uwagę na sól występującą w wielu produktach spożywczych np.: pieczywo, sery, przetwory mięsne itp).



Zaleca się spożywanie 2 porcji ryb tygodniowo Są one najlepszym źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny omega 3 o właściwościach przeciwzapalnych..

Zalecane techniki sporządzania potraw: gotowane, gotowanie na parze, pieczenie, smażenie na małej ilości tłuszczu, grillowanie.

Aby dieta nie była niedoborowa, należy zadbać o jej różnorodność i spożywać produkty z różnych grup spożywczych (produkty białkowe, produkty zbożowe, warzywa i owoce, tłuszcze) oraz nie spożywać monotonnie tych samych produktów w obrębie jednej grupy. Zaleca się jeść różnorodnie i sezonowo, zwłaszcza owoce i warzywa.

Tabela 1. Produkty wskazane i przeciwwskazane w zbilansowanej diecie

<b>PRODUKTY WSKAZANE</b>	<b>PRODKUKTY DO OGRANICZENIA</b>
<b>Pieczywo i kasze</b>	<b>Pieczywo i kasze</b>
Pieczywo razowe/graham	Gotowe mieszanki płatków śniadaniowych
Bułki grahamki	Gotowe musli z cukrem
Płatki owsiane, jaglane	Pieczywo cukiernicze
Kasza jaglana	
Kasza gryczana	
Kasza pęczak	
Kasza jęczmienna	
Mleko i przetwory mleczne	Mleko i przetwory mleczne
Jogurty	Napoje mleczne dosładzane
Kefiry	Serki homogenizowane smakowe, dosładzane
Zsiadłe mleko	
Mleko 2%	
Sery twarogowe	
Mięso i przetwory mięsne	Mięso i przetwory mięsne
Mięso drobiowe	Boczek, konserwy mięsne,
Cielęcina	Tłuste mięso wieprzowe, wołowe
Chuda wołowina/wieprzowina	Smalec
Ryby	Mięsa smażone
Jaja	Jaja w formie smażonej
Rośliny strączkowe	
WARZYWA WSZYSTKIE (świeże, gotowane w wodzie/na parze)	Warzywa konserwowe, puszkowane
OWOCE WSZYSTKIE (2-3 PORCJI DZIENNIE) (świeże, suszone)	Owoce w syropie, owoce kandyzowane
OLEJE ROŚLINNE	TŁUSZCZE
Olej rzepakowy	Smalec



Oliwa z oliwek	Tłuste mięso
Olej lniany (stosować wyłącznie na zimno)	Margaryny twarde w kostkach (typu Palma/Kasia)
Masło w niewielkich ilościach/margaryny roślinne	
ORZECHY I NASIONA	ORZECHY I NASIONA
Nasiona słonecznika	Orzechy solone, w panierce
Pestki dyni	Orzechy i nasiona karmelizowane
Orzechy (np. włoskie, nerkowca, pistacje)	
Migdały	

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

### ŚNIADANIE

- chleb graham z pastą twarogową z koperkiem, wędliną drobiową, sałatą i pomidorem. Herbata z cytryną

### II ŚNIADANIE

- koktajl na bazie jogurtu naturalnego, banana i truskawek. Garść orzechów włoskich.

### OBIAD

- filet z kurczaka gotowany, sos na bazie jogurtu naturalnego i koperku, kasza gryczana, buraczki gotowane. Zupa jarzynowa. Sok jabłkowy

### PODWIECZOREK

- budyń jagłany na mleczku kokosowym z malinami. Woda mineralna

### KOLACJA

- jajko na miękko, bułka grahamka z humusem, sałatka z pomidorów, rzodkiewki i papryki skropiona olejem lnianym. Napar z melisy