

## Dieta wątrobowa czy dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu?

Produkty	Produkty zalecane	Produkty dopuszczone w niewielkich ilościach	Produkty przeciwwskazane
Produkty mleczne	Mleko słodkie – 0,5 % do 1,5 % tłuszczu. Ser biały i ser twarogowy chudy, serki homogenizowane. Jogurt, kefir, maślanka, serwatka – o obniżonym poziomie tłuszczu.	Jogurt, kefir lub maślanka, mleko o 2 %.	Sery żółty, topiony, serki dojrzewające, ser „Feta”, serki typu „Fromage”. Mleko pełnotłuste.
Produkty zbożowe i pieczywo	Pieczywo – jasne, czerstwe, sucharki. Kasze drobne: manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, drobny makaron. Mąka pszenna, pyłtowa, ziemniaczana i kukurydziana.	Pieczywo typu „graham”. Pieczywo z dodatkiem soi i słonecznika. Mąka razowa. Kasza jagłana.	Pieczywo razowe (żytnie i pszenne), pieczywo pszenne, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony. Mąka żytnia. Pieczywo półcukiernicze.
Jaja	Białko jaja.		Żółtko jaja.
Mięso, drób, wędliny	Mięsa młode, chude: wołowina, cielęcina, królik, indyk, kurczaki, perliczki, gołąb. Wędliny chude – szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa.	Dziczyzna, chuda wołowina, chudy schab, kura, parówki. Podroby: płucka, serca, wątroba (parzona), mózdzek.	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczk. Wędliny tłuste. Wyroby mięsne wędzone i peklowane.
Ryby	Ryby chude: dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz, pstrąg, morszczuk, karmazyn, lin, flądra, lin, okoń.	Makrela, śledź, sardynka, leszcz, karmazyn.	Ryby tłuste: węgorz, pałusz, halibut, karp, sum. Ryby wędzone, konserwy rybne.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietana, oleje roślinne – sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.	Margaryny miękkie (w opakowaniach plastikowych, łatwe do rozsmarowania), oleje nie wymienione.	Śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde (w kostce).
Ziemniaki	Gotowane w wodzie i na parze, puree, pieczone w folii.		Frytki, chipsy ziemniaczane, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy.
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, sałata, cykorja, pomidory bez skórki. Warzywa młode, soczyste. Potrawy z warzyw gotowanych, drobno rozdrobnionych, soki.	Rabarbar, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa i zielony groszek – młode. Surówki z drobno startych warzyw.	Kapusta, czosnek, pory, rzepa, papryka, szczypior, cebulka, ogórki, brukiew, rzodkiewki. Warzywa podawane z zasmażkami, konserwowane. Warzywa podawane z majonezem, musztardą, grubo starte, stare.
Owoce	Owoce dojrzałe, bez skórki i pestek. Jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, winogrona, owoce cytrusowe. Owoce jagodowe (maliny, porzeczki, jagody) w formie przecieru lub soku.	Wiśnie, kiwi, melony. W przypadku zaparc – namoczone suszone śliwki.	Owoce niedojrzałe. Gruszki, śliwki, czereśnie, agrest. Owoce suszone.
Suche strączkowe	Wszystkie są zabronione.		
Cukier i słodycze	Cukier, miód, dżem bez pestek, przetwory owocowe słodzone – kompoty, galaretki.		Chaiwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao i orzechy – batoniki, pierniczki, ciasteczka kupne.
Przyprawy	W ograniczonych ilościach. Sól, cukier, sok z cytryny i kwasek cytrynowy, koperek, kminek, wanilia, cynamon, majeranek, rzeżucha, melisa, natka pietruszki, goździki.	Pieprz ziolowy, estragon, bazylija, tymianek, oregano.	Ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka. Pickle.
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy owocowe, zupy warzywne czyste (nie zabielaone): barszcz, zupa pomidorowa, kalafiorowa; zupy z dozwolonych warzyw. Zupy zagęszczane mąką z wodą lub mlekiem.	Rosół, zupa pieczarkowa, zupa z ogórków kiszonych, zupy zaprawiane śmietaną (o ile chorzy je tolerują), zupy z dodatkiem żółtek.	Kapuśniaki, zupy zawierające warzywa strączkowe, zupy na mocnych wywarach z mięs i kości, zupy z zasmażką.
Potrawy mięsne i rybne	Mięsa gotowane w wodzie i na parze, duszone bez obsmażania, pieczone w folii. Podawane w formie potrawek, pulpetów, budyni.		Smażone, duszone, pieczone z dodatkiem tłuszczu.
Potrawy z mąki i kasz	Kasze i ryż gotowane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa i warzy, lane kluski.	Leniwe pierogi z niewielką ilością mąki. Kluski ziemniaczane. Naleśniki (nie obsmażane ponownie).	Potrawy z mąki i kasz smażone – ołtarki, kotlety z kaszy, kluski kładzone, kluski francuskie, zacierki.
Sosy	Łagodne, zagęszczone mąką z wodą lub mlekiem. Sos koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe. Majonez domowy z sokiem cytrynowym.	Sosy ze śmietanką.	Ostre, z zasmażką, tłuste.
Desery	Kisiel, budyń, galaretka, kompot, mus, bezy, suflety, soki owocowe, przecięry owocowe.	Biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe, herbatniki – pieczone na białkach i z małą ilością tłuszczu.	Torty, czekolady, ciasta z kremem, faworki, pączki, ciasta kruche, francuskie, piaskowe, batony, lody, chaiwa, słodycze z kakao i orzechami.
Napoje	Herbata, kawa zbożowa, mleko, napoje owocowe, soki owocowe i warzywne, napar z lipy, owoców dzikiej róży.	Słaba kawa naturalna.	Mocne kakao, czekolada, napoje alkoholowe, mocna kawa, herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola, tonik, oranżada, napoje pobudzające.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Risotto, makaron z mięsem i warzywami.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa.	Bliny, krokiety, bigosy, fasolka po bretońsku.
Dodatki do zup	Grzanki, kasze dopuszczone, ziemniaki, lane ciasto, makaron drobny.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Kluski kładzone, grube makarony i kasze.
Orzechy	Wszystkie są zabronione.		