

Nazwa diety	Łatwostrawna bez białek mleka krowiego (P02/ML)	
Zastosowanie	Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej z wykluczeniem z posiłków, produktów zawierających białka mleka krowiego oraz laktozę. . Znajduje zastosowanie w alergiach pokarmowych oraz schorzeniach układu trawiennego polegających na pierwotnej lub wtórnej ich nietolerancji. Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych. Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej z wykluczeniem białek mleka krowiego.	
Zalecenia dietetyczne	➤ Wyeliminuj wszystkie produkty zawierające mleko i jego pochodne, takie jak mleko, śmietana, jogurty, sery, masło, serwatka, kazeina i laktoza. ➤ Unikaj produktów przetwarzanych w zakładach, gdzie może występować mleko. ➤ Wybieraj świeże, nieprzetworzone produkty spożywcze – unikaj fast foodów, chipsów, słodczy z dodatkami mleka w proszku. ➤ Stosuj lekkostrawne techniki kulinarne: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w rękawie lub pergaminie, smażenie bez tłuszczu. ➤ Spożywaj 5–6 mniejszych posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu. ➤ Zapewnij odpowiednie nawodnienie organizmu – pij minimum 1,5–2 litry płynów dziennie (najlepiej wody niegazowanej, herbat ziołowych lub owocowych). ➤ Ogranicz, a najlepiej zrezygnuj z soli kuchennej i produktów o wysokiej zawartości sodu (np. przetworzone wędliny, konserwy). ➤ Włącz do diety zdrowe tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), produkty wzbogacane wapniem i witaminą D (napoje roślinne, kasze, ryby) oraz źródła białka roślinnego (rośliny strączkowe w ograniczonej ilości, tofu, soczewica, fasola mung, komosa ryżowa).	
Wartość energetyczna	➤ 2200-2300 kcal	
Wartość odżywcza	➤ Białko 85-90 g / 15 %	
	➤ Tłuszcz 75-80 g / 30 %	
	➤ Węglowodany 310-320 g / 55 %	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; ➤ mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; ➤ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; ➤ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; ➤ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; ➤ makarony drobne;	➤ wszystkie mąki pełnoziarniste; ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; ➤ pieczywo pełnoziarniste; ➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; ➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; ➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; ➤ makarony grube i pełnoziarniste;

	➤ ryż biały; ➤ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach); ➤ suchary.	➤ ryż brązowy, ryż czerwony; ➤ dania mączne; ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	➤ warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; ➤ warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych); ➤ gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); ➤ szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; ➤ pomidor bez skóry; ➤ ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach).	➤ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; ➤ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ➤ surowe ogórki, papryka, kukurydza; ➤ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ kiszona kapusta; ➤ grzyby; ➤ surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, bataty	➤ ziemniaki, bataty: gotowane.	➤ ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	➤ dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); ➤ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; ➤ dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); ➤ owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	➤ owoce niedojrzałe; ➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); ➤ owoce w syropach cukrowych; ➤ owoce kandyzowane; ➤ przetwory owocowe wysoko słodzone; ➤ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane (w ograniczonych ilościach).	➤ wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Orzechy, nasiona, pestki	➤ mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	➤ całe nasiona, pestki, orzechy; ➤ „masło orzechowe”; ➤ wiórki kokosowe.

Mięso i przetwory mięsne	➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; ➤ chude gatunki kiełbas; ➤ galaretki drobiowe.	➤ 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; ➤ pasztety; ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); ➤ mięsa surowe np. tatar; ➤ konserwy.
Ryby i przetwory rybne	➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ➤ ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; ➤ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	➤ ryby surowe; ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ➤ ryby wędzone; ➤ konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	➤ gotowane na miękko; ➤ gotowane na twardo – jeżeli dobrze tolerowane; ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze.	➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	➤ roślinne zamienniki produktów mlecznych, w tym napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane w wapń i witaminę D): np. sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe	➤ mleko krowie, ➤ jogurty z mleka, ➤ sery żółte, ➤ sery twarogowe, ➤ ser feta, ➤ mozzarella, ➤ śmietany, ➤ maślanki, kefiry
Tłuszcze	➤ masło (w ograniczonych ilościach); ➤ miękka margaryna; ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, podgarle, skóry z drobiu; ➤ twarde margaryny; ➤ masło klarowane; ➤ majonez; ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy; ➤ „masło kokosowe”; ➤ frytura smaźalnicza; ➤ masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ kisiel z naturalnych soków lub przecierów owocowych (np. jabłkowy, morelowy, jagodowy), ➤ budyń przygotowany na napoju roślinnym (ryżowym, owsianym bezglutenowym, migdałowym),	➤ słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ➤ ciasto francuskie i półfrancuskie;

	➤ zagęszczany skrobią ziemniaczaną lub kukurydzianą, galaretki owocowe z soków naturalnych, bez barwników i mleka, ➤ pieczone owoce (jabłko, gruszka, banan) z dodatkiem cynamonu lub syropu klonowego, ➤ musy owocowe (np. jabłkowy, bananowy, mango), ➤ ryż na napoju roślinnym z musem owocowym lub cynamonem,	➤ czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	➤ woda niegazowana; ➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; ➤ napary owocowe; ➤ kawa zbożowa na napoju roślinnym (w ograniczonych ilościach); ➤ bawarka na napoju roślinnym; ➤ kakao naturalne na wodzie lub napoju roślinnym;) ➤ soki warzywne; ➤ soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); ➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	➤ woda gazowana; ➤ napoje gazowane; ➤ napoje wysoko słodzone; ➤ nektary owocowe; ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru; ➤ mocne napary kawy i herbaty; ➤ napoje energetyzujące; ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); ➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	➤ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; ➤ kostki rosółowe i esencje bulionowe; ➤ gotowe bazy do zup i sosów; ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi; ➤ musztarda, keczup, ocet; ➤ sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.