



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.14- P-Q-Ż-09

DIETA UBOGO RESZTKOWA

Dieta ubogo resztkowa ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów bogatych w błonnik, który działa drażniąco na błonę śluzową jelit.

W diecie ubogo resztkowej wszystkie produkty i potrawy muszą być gotowane w wodzie i parze, duszone bez tłuszczu, pieczone w pergaminie.

PRODUKTY ZALECANE I ZABRONIONE

	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Napoje	przetwory mleczne, herbata, woda mineralna, soki rozcieńczone, chude mleko, chude sery twarogowe, jogurty, kefir, słaba kawa	napoje gazowane, tłuste mleko, śmietana, kawa mocna, ser typu Feta, tłuste sery, alkohol
Pieczywo i produkty zbożowe	pszenne, jasne, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, biszkopty, herbatniki, makaron pszenny, kasza manna, kasza jaglana, tortilla pszenna	chleb żytni, pieczywo razowe, mąka żytnia, kasza gryczana, ryż dziki, ryż brązowy, makarony razowe
Jaja	gotowane na miękko, na twardo, pasta z białek, pasta z jaj	Smażone
Wędliny	chuda szynka, drobiowa, z indyka, polędwica, parówki cielęce, parówki z indyka wysokogatunkowe	boczek, pasztetowa, kaszanka, konserwy, tłuste gatunki
Mięso	chude: cielęcina, wołowina, indyk, kurczak bez skóry	tłuste: wieprzowina, baranina, podroby, kaczki, gęsi
Ryby	chude dorsz, sandacz, szczupak, dorsz, pstrąg, leszcz, tuńczyk,	tłuste: węgorz, halibut, śledź, makrela, konserwy
Masło i tłuszcze	masło, margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, olej lniany, awokado	smalec, słonina, łój, margaryny w kostkach
Ziemniaki	gotowane, pieczone, puree	frytki, placki, chipsy
Warzywa	marchew, szpinak, koperek, zielona sałata, pomidor, seler, pietruszka, koperek, rukola, roszponka, sałata masłowa, buraki, dynia, cukinia,	fasola, soczewica, groch, ogórki, kapusta, grzyby, cebula, rzodkiewka



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

	bakłażan, kalafior, brokuły	
Owoce	jabłka, banany, owoce jagodowe, morele w postaci przecierów i soków, mango, melon, arbuzy, winogrona bez pestek, pasty z: migdałów, orzechów, sezamu	gruszki, czereśnie, słonecznik, pestki dyni, figi itp.
Desery	miód, dżem, galaretki, chrupki, wafle, kisiel, budyń	Czekolada, ciasta, torty
Przyprawy	łagodne, koper, cynamon, sok z cytryny, sól, ograniczona ilość soli, wegeta	Ostre, pieprz, musztarda, chilli, czosnek, cebula