











DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit. Celem diety jest pobudzenie jelit do pracy, uregulowania ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

W diecie tej zwiększa się ilość błonnika pokarmowego i płynów. Źródłem błonnika pokarmowego są: warzywa, owoce, kasze, ryż brązowy, otręby zbożowe, płatki zbożowe, musli, pieczywo razowe i żytnie, groch, soja, fasola.

Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się ½ szklanki chłodnej przegotowanej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki – łyżeczkę masła lub oliwy na czczo.

PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I ZABRONIONE

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	ZABRONIONE
Pieczywo 	żytnie, razowe np. graham, chleb z otrębami, pieczywa chrupkie, żytni pumpernikiel	świeże: pszenne jasne bułki oraz chleb razowy na miodzie, pieczywo: cukiernicze i półcukiernicze
Mąka 	żytnia i pszenna niskiego przemiału	pszenna oraz kukurydziana i ziemniaczana
Kasza 	gryczana, jęczmienna, płatki owsiane, kielki pszenne, jaglana (nieprzecierana), ryż brązowy	kukurydziana, manna krakowska
Mleko 	odtłuszczone, świeże i zsiadłe, kefir, jogurt odtłuszczonego mleka	tłuste: kefir i jogurt z tłustego mleka
Sery 	twaróg, biały ser z chudego mleka	pozostałe
Jaja 	białka, żółtka w ilościach ograniczonych do 2 szt. na tydzień	duże ilości żółtek
Mięso 	chude: cielęcina, wołowina, konina, królik	tłuste: baranina, wieprzowina, podroby i dziczyzna
Drób 	chude: kura, kurcze, brojler, indyk	tłuste: gęsi i kaczki oraz dzikie ptactwo










DIETA BOGATORESZTKOWA

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	ZABRONIONE
Ryby 	chude: dorsz, karmazyn, sandacz, szczupak, lin, leszcz, karaś	pozostałe ryby
Wędliny i wyroby wędliniarskie 	chuda szynka i polędwica	pozostałe wędliny i wszystkie wyroby wędliniarskie oraz pasztety
Masło 	świeże, surowe w ograniczonych ilościach	topione, solone nieświeże, świeże w przekraczających ilościach niedozwolone
Tłuszcze 	oleje roślinne: słonecznikowy, arachidowy, sojowy oraz oliwa w ograniczonych ilościach	pozostałe tłuszcze
Ziemniaki 	gotowane i pieczone w łupinach, gotowane z wody purre z chudym mlekiem	frytki smażone, odsmażane, placki ziemniaczane
Warzywa, owoce i cukier 	wszystkie warzywa, wszystkie owoce, powidła, miód pszczeli, dżemy niskosłodzone, galaretki, cukier w ograniczonych ilościach.	słodycze zawierające tłuszcze, alkohol, czekolada, pralinki, cukierki, ciastka, przetwory wysokosłodzone
Przyprawy 	liście laurowe, angielskie ziele, wanilia, cynamon, sok z cytryny, pozostałe przyprawy	
Napoje 	odtłuszczone mleko, napoje fermentowane z odtłuszczonego mleka, maślanka, napary z ziół, słaba herbata, kawa zbożowa bez cukru	alkoholowe, tłuste, kakao, kawa, mocna herbata
Dodatki do pieczywa 	masło w ograniczonych ilościach, twaróg i ser odtłuszczonego mleka, chuda szynka, galarety z chudego mięsa	tłuszcze poza masłem, sery dojrzewające, żółte i topione, wyroby wędliniarskie, ryby tłuste
Zupy 	na wywarach z włośzczyzn, jarzynowe, krupniki, mleczone, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka	na tłustych wywarach z kości, mięso z drobiu i ryb, zaprawiane zasmażką
Dodatki do zup 	z dozwolonych kasz, ziemniaki, dozwolone pieczywo	grzanki smażone, groch, kluski lane, makarony



DIETA BOGATORESZTKOWA

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	ZABRONIONE
Potrawy mięsne 	gotowane, duszone bez dodatku tłuszczu, smażone bez tłuszczu, pieczone w folii. Mięso duszone oraz zapiekane z jarzynami lub kaszami	smażone na tłuszczu
Potrawy z ryb 	gotowane, w galarecie z odtłuszczonego wywaru, faszerowane, pieczone w folii	smażone na tłuszczu
Potrawy z warzyw 	surówki, soki, gotowane, suszone bez tłuszczu	smażone, duszone z tłuszczem
Potrawy z mąki 	leniwe pierogi z chudego twarogu, kopytka, pierogi z owocami w ograniczonych ilościach	smażone, odsmażane, naleśnik, pyzy, ciasta francuskie, kluski z białej maki pszennej
Potrawy z kasz 	dobrze ugotowane, nie przecierane, zapiekane	zasmażane
Sosy 	na wywarze z włoszczyzny, na odtłuszczonych wywarach z mięsa i drobiu, sos koperkowy, cytrynowy, potrawkowy itp.	tłuste, na tłustych wywarach – zaprawione zasmażkami, śmietaną, majonez
Desery 	surowe owoce, kompoty bez cukru, moszcze owocowe, galaretki, budynie na odtłuszczonym mleku	torty, kremy, bita śmietana, lody, ciastka, kisiele