DIETA PODSTAWOWA

Dieta Podstawowa

1) dla osób , niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych;
2) dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych;

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych:

Stosowane techniki kulinarne:

1) gotowanie tradycyjne lub na parze;
2) duszenie;
3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
5) potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

1) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
2) ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
3) nie dodawać do potraw zasmażek;
4) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
5) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

Wartość energetyczna 1800-2400kcal

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 5) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie 6) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
	7) ryż brązowy, potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);	
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach);	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2)	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa;	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 7) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka);	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery podpuszczkowe; 5) tłusta śmietana ≥18 % tłuszczu.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez (w ograniczonych ilościach); 5) świeża śmietanka do 12 % tłuszczu.	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smażalnicza.