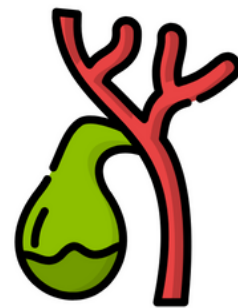


# DIETA PO CHOLECYSTEKTOMII

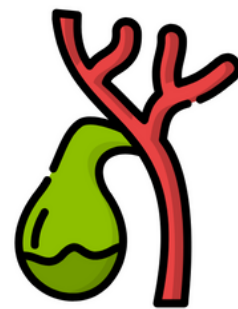
## PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE



GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH	NIEZALECANE
WARZYWA	Warzywa obrane i poddane obróbce termicznej (pieczone/gotowane), marchew, korzeń pietruszki, buraki, dynia, kabaczek, cukinia, szpinak, młoda fasola szparagowa Zielona sałata, pomidor bez skórki, ziemniaki, seler, bataty, cykorja	Kalafior, kalarepa, brokuł	Por, cebula, czosnek, kapusta, rzodkiewka, ogórek, papryka, grzyby, warzywa w occie/konserwowe/kiszone, rzepa, szczypior, kukurydza, smażone warzywa
OWOCE	Obrane owoce bez skórki/pestek/przetarte/gotowane/pieczone, jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	-	Niedojrzałe owoce, gruszki, śliwki, owoce w syropach/zalewach/czekoladzie/smażone/suszone, dżemy wysokosłodzone, daktyle, czereśnie, cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, wiśnie, winogrona, porzeczki, maliny, figi, truskawki
PRODUKTY ZBOŻOWE	Jasne/czerstwe pieczywo, pszenne bułki, sucharki, mąka pszenna/kukurydziana/ryżowa/ziemniaczana, kasza jęczmienna, manna, jaglana, kukurydziana, drobne makarony pszenne/ryżowe, ryż biały, płatki błyskawiczne jaglane/ryżowe, komosa ryżowa, amarantus, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe	Pieczywo graham/orkiszowe/pszenno-żytnie, płatki błyskawiczne owsiane	Pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe owsiane/jęczmienne/orkiszowe/żytnie, otręby pszenne/żytnie/owsiane, gruboziarniste kasze bulgur/gryczane/jęczmienne/pęczak, ryż brązowy/dziki/czerwony, makaron pełnoziarnisty, wyroby cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe/muesli/granole
NABIAŁ	Mleko do 2% zawartości tłuszczu, skyr, kefir, zsiadłe mleko, maślanka, twaróg chudy i półtłusty, ser mozzarella light, ser piórko, naturalne produkty mleczne bez dodatku cukru, serek ziarnisty, naturalne serki twarogowe	-	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony/żółty/pleśniowy/typu camembert/roquefort/feta, mleko w proszku

# DIETA PO CHOLECYSTEKTOMII

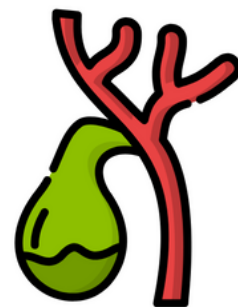
## PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE



<b>JAJA</b>	Jaja na miękko, w koszulce jajecznicza na parze, omlety bez tłuszczu	-	Jaja na twardo, smażone na dużej ilości tłuszczu, jajka z majonezem/sosami
<b>MIĘSO, RYBY, OWOCE MORZA</b>	Mięso z kurczaka/indyka bez skóry, cielęcina, królik, chuda wołowina i wieprzowina, chude wędliny/szynki, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka, dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp	Bardzo tłuste ryby łosoś/makreła	Tłusta wołowina/wieprzowina, boczek, karkówka, gęś, baranina, kiełbasa, salami, pasztety, kaszanka, surowe mięso, ryby konserwowe/wędzone/w oleju, sushi, paluszki rybne, panierowana ryba i owoce morza
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I PRZETWORY</b>	Napój sojowy bez dodanego cukru, naturalne tofu	Młoda fasolka, groszek	Fasola, bób, ciecierzycza, soczewica, groch, cieciorka, soja, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, makaron z nasion roślin strączkowych
<b>TŁUSZCZE</b>	Małe ilości oleju rzepakowy/lniany/z awokado/sojowy/słonecznikowy, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie	Masło, olej kokosowy, utwardzane oleje, olej palmowy, słonina, smalec, twarde margaryny
<b>ORZECHY, PESTKI, NASIONA</b>	-	Orzechy, pestki, nasiona, masło orzechowe	-
<b>NAPOJE</b>	Woda niegazowana, lekka herbata i kawa/zbożowa/bezkofeinowa, soki rozcieńczone 1:1 z wodą, bulion warzywny, napar ziołowy, kompot, napoje roślinne bez dodanego cukru	-	Mocna czarna kawa i herbata, woda gazowana, wody smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyczne, alkohol, płynna czekolada
<b>ZUPY</b>	Zupy krem/kleik z dozwolonych warzyw, buliony warzywne i mięsne	-	Zupy z dużą ilością tłuszczów i soli/mocnych przypraw, z niedozwolonych warzyw i produktów

# DIETA PO CHOLECYSTEKTOMII

## PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE



<b>SOSY DRESSINGI</b>	Delikatne sosy, zabielenie mlekiem/jogurtem/mąką	Sok z cytryny/limonki	Musztarda, chrzan, ocet, majonez, ocet, tłuste sosy, zasmażki, słodkie syropy, gotowe sosy
<b>DESERY, SŁODYCZE</b>	Kisiel, budyń, musy bez pestek z dozwolonych owoców, sorbety, biszkopty, galaretka, domowe ciasto drożdżowe/szarlotka, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru, miód, kisiel	-	Cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, konfitury, dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne/białe, wyroby z czekolady, cukierki, gumy bez cukru słodzone słodzikami, słone przekąski, lody, ciasta krem, ciasta/torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, chałka
<b>PRZYPRAWY</b>	Natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn, słodka papryka, pieprz ziołowy, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran,	Ograniczona ilość soli, sok z cytryny, limonki	Kostki rosółowe, dużo soli kuchennej/himalajskiej/morskiej, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka
<b>OBRÓBKA TERMICZNA POTRAW</b>	Gotowanie na wodzie/parze, grillowanie na grilli elektrycznym/patelni grillowej, pieczenie w folii/pergaminie, smażenie bez dodatku tłuszczu/duszenie bez wcześniejszego obsmażenia	-	Smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie