

Zasady diety lekkostrawnej

Stosuj	<ul style="list-style-type: none">- gotowane na wodzie- gotowane na parze- delikatne pieczenie w naczyniach żaroodpornych pod przykryciem w temp. 190°C- gotowanie w wolnowarze
Jedz	<ul style="list-style-type: none">- młode warzywa gotowane- mięso drobiowe i czerwone w formie pulpetów, klopsików- zupy warzywne miksowane na gładki krem- gotowane do miękkości ziemniaki, ryż- musy owocowe- owoce i warzywa mrożone
Ogranicz	<ul style="list-style-type: none">- suszone warzywa i owoce- produkty pełnoziarniste, razowe- grzyby, strączki- pszenicę i oczyszczone „białe zboża”- kawę, mocną herbatę, napoje gazowane, słodzone napoje i soki
Wyklucz	<ul style="list-style-type: none">- potrawy tłuste, smażone w głębokim tłuszczu- potrawy pikantne- potrawy pieczone, przypalone, grillowane- panierkę- dania gotowe- fast foody- warzywa wzdymające