

Zastosowanie:

- dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych
- powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych
- stanowi podstawę planowania diet leczniczych

Zalecenia dietetyczne:

- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion strączkowych oraz tłuszczów
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej
- w każdym posiłku należy uwzględnić napój lub wodę, zalecany stały dostęp do wody pitnej
- dodatek warzyw i owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być w postaci surowej
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, oraz 1 posiłek - produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane powinny być podawane co najmniej 2x w ciągu dnia
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja lub nasiona roślin strączkowych lub inne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) co najmniej 3x w dekadzie
- tłuszcze zwierzęce (jak smalec, słonina, tój wołowy, smalec gęsi) należy wyeliminować
- zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających

Techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu
- potrawy smażone należy ograniczyć, przy czym dozwolone jest lekkie podsmażanie na niewielkiej ilości oleju roślinnego

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzanie posiłków:

- zupy, sosy, potrawy należy sporządzać z naturalnych składników
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami
- nie dodawać do potraw zasmażek
- ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw
- ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąki pełnoziarniste pieczywo pełnoziarniste bez substancji słodzących, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, jaglana manna, kukurydziana, bulgur płatki naturalne: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, muesli bez dodatku cukru makarony, ryż, otręby, potrawy mączne	produkty z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu produkty mączne smażone np. pączki, faworki, racuchy płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe
Warzywa	wszystkie warzywa świeże, mrożone, kiszone, gotowane, duszone, pieczone	przygotowane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	smażone, frytki, puree w proszku
Owoce	wszystkie owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone,	owoce w syropach, kandyzowane, przetwory

	musy, dżemy niskosłodzone, owoce suszone (w ogr. ilościach)	wysokosłodzone
Rośliny strączkowe	wszystkie nasiona roślin strączkowych, niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus	
Nasiona i pestki	wszystkie nasiona, pestki, orzechy, masło orzechowe bez dodatku soli i cukru	solone, w karmelu, w lukrze, „masło orzechowe” solone
Mięso	z małą zawartością tłuszczu: drób bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, królik, jagnięcina, chude gatunki wędlin, galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, tłusty drób, tłusta wołowina, wieprzowina, baranina, smażone
Ryby	wszystkie ryby morskie i słodkowodne	surowe, smażone, w panierce
Jaja	gotowane, jajecznica na parze, omlety, sadzone smażone w małej ilości tłuszczu	jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, kefir jogurt maślanka bez dodatku cukru	mleko i sery tłuste, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłusta śmietana
Tłuszcze	masło w ograniczonych ilościach, miękka margaryna, oleje roślinne, oliwa z oliwek, śmietana do 12%	tłuszcze zwierzęce: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarda margaryna, tłuszcz kokosowy i palmowy
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone w ograniczonych ilościach: sól, sos sojowy, musztarda, chrzan, keczup	kostki rosołowe, esencje bulionowe, bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak