



5 Wojskowy Szpital Kliniczny  
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie  
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

## DIETA NISKOKALORYCZNA REDUKCYJNA

### Zastosowanie diety:

- redukcja masy ciała u osób z nadwagą i otyłością

Celem diety jest redukcja masy ciała poprzez stopniowe ograniczanie energii, zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymanie dobrego samopoczucia i ograniczenie uczucia głodu.

### Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- duszenie

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otręb i nasion, typu graham, grube kasze (pęczak, gryczana, jaglana), makarony z mąki razowej al dente, ryż brązowy, paraboiled, płatki owsiane, musli bez cukru, otręby owsiane/ gryczane, kasza bulgur, amarantus, kasza orkiszowa, kasza owsiana	pieczywo z mąki pszennej, pieczywo chrupkie, chleb tostowy, kasza kukurydziana i manna, płatki pszenne, ryżowe, ryż biały, makaron z mąki pszennej	pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, rozgotowane: kasza, ryż, makaron pszenny, ryżowy, musli i słodkie płatki z cukrem, ciasta: biszkoptowe, kruche, francuskie, ucierane
<b>Owoce</b>	Owoce świeże i mrożone	Owoców z wysoką zawartością cukrów (banany, winogrona). Dżemy i przetwory owocowe niskosłodzone, niesłodzone	Dżemy i przetwory owocowe słodzone (syropy, soki, konfitury). Owoce suszone, kandyzowane, w syropach, z puszek, w czekoladowych polewach
	Wszystkie warzywa w		Warzywa konserwowe,



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ  
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE  
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

<b>Warzywa</b>	postaci surowej i gotowanej. Warzywa kiszane, mrożone. Pasty warzywne		marynowane. Warzywa smażone na głębokim tłuszczu
<b>Ziemniaki</b>	Ziemniaki gotowane, pieczone, puree (bez dodatków masła i śmietany).		Ziemniaki smażone na głębokim tłuszczu np. frytki, placki ziemniaczane. Ziemniaki w postaci puree z masłem.
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko (0,5-2%), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, jogurt grecki, kefir, maślanka, ser biały chudy/półtłusty, serki ziarniste, kanapkowe o obniżonej zawartości tłuszczu. Napoje roślinne (np. ryżowe, migdałowe, ważne aby napoje były bez dodatku cukru oraz wzbogacane w wapń)	Jogurty owocowe z niską zawartością cukru, sery żółte, sery mozzarella, sery pleśniowe, ser typu feta	Mleko tłuste, skondensowane, zabielače do kawy, sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, sery topione, słodzone desery mleczne, śmietana, jogurty owocowe z wysoką zawartością cukru
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b>	W zależności od tolerancji np. soczewica, ciecierzycza, fasola, bób, groch. Przetwory np. tofu, humus tempeh		
<b>Mięso, wędliny, ryby, owoce morza, jaja</b>	Mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna, wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa, ryby gotowane/ pieczone: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak, jaja kurze	Chudy schab, polędwica wołowa, kabanos drobiowy. Tłuste ryby: łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut.	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, wszystkie podroby, tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy, tłuste, ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże, jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu, konserwy, ryby w oleju, śledzie, panga
<b>Tłuszcze</b>	Roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać	Oleje: słonecznikowy,	Masło, słonina, smalec, margaryny utwardzone



	obróbce termicznej), olej lniany	sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu	
<b>Cukier, słodczyce i desery</b>		Sałatki owocowe, musy, galaretki owocowe, kisiele bez dodatku cukru, gorzka czekolada, biszkopty z białek, ciasta drożdżowe	Miód, słodczyce, ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste, faworki, ciasta francuskie, torty, kruche, serniki
<b>Nasiona, pestki, orzechy, i ich przetwory</b>		Orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, migdały, nasiona słonecznika, dyni, siemię lniane, nasiona chia. Masła orzechowe 100%	Orzechy z solą, w polewach czekoladowych
<b>Zupy</b>	Zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	Zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub chudym mlekiem	Zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	Gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	Mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu	Mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu
<b>Potrawy z mąki i kaszy</b>	Kasze grube gotowane na sypko	Zacierki i kluski, pierogi z mąki razowej	Smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki, pierogi leniwe, pyzy, naleśniki
<b>Sosy</b>	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	Tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	Ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
	Woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbata	Soki owocowe rozcieńczane, kompoty	Soki owocowe, nierozcieńczane, wody smakowe, słodkie



<b>Napoje</b>	(owocowa, zielona, czarna, biała) bez cukru, kawa bez cukru, soki warzywne, herbata owocowa (bez cukru), napary ziołowe		napoje gazowane i niegazowane z dodatkiem cukru, napoje energetyczne, czekolada do picia, napoje alkoholowe
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: np. sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, oregano, bazylija, przyprawy korzenne.	Sól, przyprawy ostre np. chili	Majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet, produkty typu instant

## Przykładowe posiłki

### ŚNIADANIE:

#### Cynamonowa owsianka z owocami i orzechami

- Płatki owsiane
- Mleko 1,5 %
- Orzechy włoskie
- Jabłko
- Cynamon

Wykonanie: Płatki owsiane wraz z cynamonem gotuj na mleku. Gotowe płatki przełóż do miski, dodaj starte jabłko i orzechy.

### 2 ŚNIADANIE:

#### Kanapki z pastą z twarogu i warzywami

- Pieczywo żytnie
- Twaróg półtłusty
- Jogurt naturalny
- Natka pietruszki
- Sól, pieprz
- Papryka, pomidor

Wykonanie: Twaróg rozdrobnij widelcem, dodaj posiekaną natkę pietruszki, przyprawy oraz jogurt naturalny. Pastą posmaruj pieczywo i ułóż warzywa na kanapce.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ  
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE  
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3  
<https://5wzsk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

## **OBIAD:**

### Pieczony dorsz z ziemniakami i warzywami

- Filet z dorsza
- Zioła prowansalskie, czosnek
- Cytryna
- Oliwa z oliwek
- Ziemniaki
- Brokuły

Wykonanie: Filet z dorsza dopraw ziołami prowansalskimi, przecięniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą. Rybę zawiń w folie i piecz w piekarniku. Ziemniaki oraz brokuły ugotuj. Rybę podawaj z ziemniakami i brokułami.

## **PODWIECZOREK:**

### Jogurt z borówkami

- Jogurt naturalny
- Borówki amerykańskie

Wykonanie: Wymieszaj jogurt z owocami.

## **KOLACJA:**

### Sałatka z pieczoną ciecierzycą, kalafiolem i kaszą

- Kalafior
- Cebula
- Oliwa
- Ciecierzycy z puszki
- Natka pietruszka
- Sok z cytryny
- Czosnek
- Sól i pieprz, mielony kminek, płatki chili, pasta tahini, woda

Wykonanie: Podziel Kalafiora na różyczki, cebulę pokrój w piórka. Warzywa przełóż na blachę, polej oliwą, oprószyć solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika i piecz do zrumienienia. Ciecierzycę odsącz z zalewy. Kaszę ugotuj. Natkę pietruszki posiekaj. Z pasty tahini, wody, soku z cytryny, czosnku przecięniętego przez praskę oraz przypraw przygotuj sos. Pieczony kalafior razem z cebulą wymieszaj z ciecierzycą, kaszą, dodaj natkę pietruszki i sos, ponownie wymieszaj.

