

Koszyczek wielkanocny (pokarmy z koszyczka, jemy w niewielkich ilościach, ale zawsze można skorzystać z małych podpowiedzi)

Cukrzyca

Chlebek żytni na zakwasie ziarenkami
Jajko
Kiełbasa, nie za tłusta
Babeczka z mąki graham bez lukru
Szczypta soli, ewentualnie odrobina pieprzu
Chrzan z niewielką ilością buraczków (ćwikła)

Choroby trzustki, dróg żółciowych i wątroby

Chleb pszenny lub mieszany
Białko jaja
Chuda kiełbaska bez skóry
Babeczka domowa o obniżonej ilości tłuszczu i jaj
Szczypta soli, ewentualnie odrobina pieprzu ziołowego
Ćwikła

Refluks i choroba wrzodowa

Chleb pszenny lub mieszany czerstwy
Białko jaja
Chuda kiełbaska bez skóry
Babeczka domowa o obniżonej ilości tłuszczu i jaj
Szczypta soli, ewentualnie odrobina pieprzu ziołowego
Ćwikła

Nieswoiste choroby zapalne jelit (zaostrenie), tolerancja glutenu

Chleb pszenny
Jajko
Chuda kiełbaska bez skóry
Babeczka domowa o obniżonej ilości tłuszczu i jaj, bez lukru
Szczypta soli, ewentualnie odrobina pieprzu ziołowego
Ćwikła (w zależności od tolerancji buraczków)



Szpital Uniwersytecki nr 2
im dr. Jana Biziela
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz

Jak przeżyć Wielkanoc na diecie i nie zwariować?

Generalnie każdy z nas wie..... że, powinien wystrzegać się słodyczy... , że potrawy nie powinny być tłuste i ciężkostrawne..., że powinno się unikać alkoholu ...

... wszędzie „złote rady” jedz mniej, ograniczaj tłuszcz, ograniczaj cukier ...




- no dobrze, ale co tak naprawdę mogę zjeść ?

Poniżej przegląd kilku najpopularniejszych Świątecznych dań/ potraw z kilkoma wskazówkami !

ZAPAMIĘTAJ ! każdy powinien indywidualnie dostosować wskazówki z uwzględnieniem stanu zdrowia, chorób współistniejących oraz przyjmowanych leków

- Spaceruj ! Nawet jeśli, pogoda nie sprzyja – być może potrzebna będzie czapka i rękawiczki w tym roku ☺
- Rozmawiaj z Rodziną i Przyjaciółmi,
- Rób sobie przerwy między posiłkami,
- Pomóż w nakrywaniu stołu oraz znoszeniu i przynoszeniu naczyń,
- Jeśli nie ma przeciwwskazań wypij filiżankę mięty lub rumianku, zielona herbata też będzie ok.,
- Używaj w kuchni ziół - pobudzą trawienie !
- Uważaj na duże ilości majonezu w sałatkach !
- **Uśmiechaj się!**



	CUKRZYCA	CHOROBY TRZUSTKI, DRÓG ŻŁĆCIOWYCH I WĄTROBY	REFLUKS I CHOROBA WRZODOWA	NIESWOISTE CHOROBY ZAPALNE JELIT (ZAOSTRZENIE)
Żurek/ Biały barszcz 	Tradycyjny żurek z ziemniakami (misczka – 300 ml) może mieć od 4-6 WW Myśląc o kolejnych posiłkach: -jemy mniejszą porcję, -unikamy ziemniaczków, -nie zabelamy dodatkowo śmietanką i mąką lub naprawdę minimalną ilością (mąki żytniej lub owsianej)	Delikatny biały barszcz przygotowany na drobiu i niewielkiej ilości białej kielbaski z włoszczyzną zabelony mlekiem, można spróbować na delikatnym zakwasie pszennym 	Delikatny biały barszcz przygotowany na drobiu i niewielkiej ilości białej kielbaski z włoszczyzną zabelony niedużą ilością śmietanki Pół na pół zakwas pszenno – żytni	Delikatny biały barszcz przygotowany na drobiu i niewielkiej ilości białej kielbaski z włoszczyzną zabelony śmietanką bez laktozy lub napojem roślinnym, można spróbować na delikatnym zakwasie pszennym (przy tolerancji glutenu)
Biała kiełbasa	Nie duże ilości, chuda podawana z chrzanem lub zapiekana z czosnkiem i cebulką	Nie duże ilości, delikatnie doprawiona bez skóry, chuda, można zapiec z jabłkiem, dobrze gryziemy	Nie duże ilości, delikatnie doprawiona (np. majerankiem) bez skóry, można zapiec z jabłkiem, dobrze gryziemy	Nie duże ilości, delikatnie doprawiona bez skóry, można zapiec z jabłkiem bez skóry , dokładnie gryziemy
Jajko faszerowane – unikamy dużej ilości majonezu, możemy go zastąpić awokado	Jajko z farszem -szynka, dużo posiekanej pietruszki, żółtko i awokado -por, szynka/tuńczyk lub łosoś - posiekana rukola plus inne dodatki	Jajko faszerowane delikatnym, farszem pokrojonym w drobną kosteczkę lub zblendowanym (np. szynka, awokado, twarożek) delikatnie przyprawione, pół żółtka lub wcale	Jajko faszerowane delikatnym, farszem pokrojonym w drobną kosteczkę (np. szynka, awokado, twarożek) delikatnie przyprawione	Jajko faszerowane delikatnym, zblendowanym farszem (np. szynka, awokado, twarożek) delikatnie przyprawione
Pasztet	Chudy pasztet wieprzowo – drobiowy z soczewicą i warzywami Można jako dodatki uwzględnić pieczarki lub paprykę	Delikatny pasztet drobiowo – jarzynowy (włoszczyzna) Lub lekki pasztet z królika	Delikatny pasztet drobiu i chudej wieprzowiny z jarzynami (włoszczyzna), ewentualnie z pieczarkami	Delikatny pasztet drobiowo – jarzynowy (włoszczyzna) Lub lekki pasztet z królika
Mięso na ciepło	Np. Duszona roladka drobiowa lub ze schabu z suszonym pomidorem i szpinakiem	Bitki ze schabu lub polędwiczki w sosie własnym Chude mięso pieczone w rękawie, królik, cielęcina	Roladka drobiowa lub ze schabu z szynką i szpinakiem Chude mięso pieczone w rękawie	Bitki z polędwiczki wieprzowej lub drobiu duszone w sosie własnym Chude mięso pieczone w rękawie, królik, cielęcina
Ciasta, najlepiej jeśli są przygotowane w domu – wiemy z jakich składników są przygotowane Zalecanie nie duże ilości	Babki z mąki graham lub owsianych Sernik na zimno z kontrolowaną ilością cukru Desery z chia	Sernik na zimno z serków Delikatne ciasto biszkoptowe z jabłkiem Babka piaskowa ze zmniejszoną ilością tłuszczu i jaj	Sernik na zimno z serków Delikatne ciasto biszkoptowe z owocami lub kremem jogurtowym Babka piaskowa	Sernik na zimno z serków bez laktozy Delikatne ciasto biszkoptowe z jabłkiem Babka piaskowa 
Galaretki drób/ ryba doprawione sokiem z cytryny nie octem	Wybieramy chude mięso lub rybę, dodatek warzywny włoszczyzna ugotowana na półtwardo, groszek	Wybieramy chude mięso lub rybę, dodatek warzywny włoszczyzna, białko jaja	Wybieramy chude mięso lub rybę, dodatek warzywny włoszczyzna, groszek, jajko	Wybieramy chude mięso lub rybę, dodatek warzywny włoszczyzna

