

NIEALKOHOLOWE ZŁUSZCZENIE WĄTROBY - DIETA

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	ZAKAZANE
Napoje	woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, herbata czarna bez cukru, herbata zielona, czerwona lub owocowa bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogo -węglowodanowych, napoje z kwaśnego mleka i serwatki bez cukru, odtłuszczone do 1,5% tłuszczu, jogurt chudy, koktajle mleczno-owocowe bez cukru.	mleko 2% tłuszczu, słaba kawa prawdziwa z mlekiem bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone.	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, nektary owocowe, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, pepsi i inne napoje słodzone.
Pieczywo	chleb typu graham, bułki grahamki, chleb pełnoziarnisty, chrupki, chleb IG - wg indywidualnej tolerancji, w sytuacji złego samopoczucia - chleb pszenny jasny.	chleb pszenny, chleb pszenno-żytni, razowy, pumpernikiel.	białe pieczywo, słodkie pieczywo jak chałki czy półfrancuskie, bułki maślane, rogalie, chleb z dodatkiem miodu czy karmelu, ciasta kruche, ucierane, babki drożdżowe, biszkopt z cukrem.
Dodatki do pieczywa, nabiał	chuda wędlina, szynki drobiowe, polędwica, pasty z chudych mięs i warzyw, chude ryby morskie, jaja faszerowane bez żółtek, sery twarogowe chude - do 7% tłuszczu, chude serki homogenizowane, odtłuszczone serki ziarniste.	jaja na miękko lub jajecznica (max. 3 żółtka tygodniowo, białka w dowolnej ilości), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, margaryna, pasztet domowy z drobiu, cielęciny lub królika, dżemy bezcukrowe, 1 łyżeczka miodu, ryby tłuste.	tłuste wędliny, kaszanka, konserwy mięsne, pasztetowa, boczek, kiełbasa, salceson, dżemy wysokosłodzone, marmolady, masło, tłuste sery podpuszczkowe, sery twarogowe tłuste, sery topione i żółte.
Przyprawy	kwask mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, natka pietruszki, czosnek, cebula, imbir, jarzynka naturalna, kminek majeranek, kolendra, bazylija.	gałka muskatołowa, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, sól do 5g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny lub jabłkowy, curry, tymianek, oregano, vegeta.	bardzo ostre: papryka ostra, musztarda, ocet, chili, sól w większych ilościach.
Zupy i sosy gorące	jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste - pomidorowa, barszcz czerwony, koperkowa, kalafiorowa, zupy z maślanką lub serwatką, barszcz czerwony zabieleny, żurek, ryżowa, krupnik, rosół jarski, podprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, mleczny.	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół.	Zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, grzybowa, kapuśniak, owocowe z cukrem sosy zawiesziste, tłuste, esencjonalne, grzybowy, słodkie.
Dodatki do zup	zupy krem, czyste i bez dodatków.	ryż pełnoziarnisty, grzanki razowe, makarony razowe, kasze: jaglana, gryczana, jęczmienna.	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, biszkoptowe na jajach, kluski francuskie.

NIEALKOHOLOWE ZŁUSZCZENIE WĄTROBY - DIETA

Mięsa, ryby	mięsa chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby: dorsz, leszcz, dorada, sola, pstrąg mintaj, szczupak, potrawy gotowane, pieczone w folii i pergaminie oraz na parze.	mięsa czerwone: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury, potrawy duszone tradycyjnie, tłuste ryby: łosoś, makrela, karp, halibut, sardynka, sardela, tuńczyk, śledź, karmazyn, węgorz.	tłuste gatunki mięs, podroby, parówki, kiełbasy, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson oraz potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób.
Potrawy mięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem.	budynie z kasz i makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.	potrawy z dodatkiem cukru np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
Tłuszcz		oleje: oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, śmietanka odtłuszczona, margaryny miękkie z ww. olejów.	smalec, słonina, boczek, tój, masło, śmietana, margaryny twarde.
Produkty zbożowe	płatki owsiane, kasza manna razowa, kasza gryczana, proso, pęczak, kasza jaglana, jęczmienna, makarony razowe, brązowy ryż, razowa mąka - produkty razowe wg indywidualnej tolerancji.		płatki kukurydziane, czekoladowe, z kawałkami czekolady, w polewie miodowej, białe makarony, ryż biały, kasza manna, biała mąka, potrawy z białej mąki: pierogi, naleśniki, knedle.
Warzywa	o zawartości węglowodanów od 0-5%: sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, rzodkiewka, szczypiorek, szparagi, brokuły, kabaczek, kalafior, szpinak, pomidor, szczaw, papryka, w postaci gotowanej al dente z wody.	o zawartości węglowodanów od 6-10% i więcej: brukiew, buraki, brukselka, dynia, jarmuż, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, marchew, pietruszka (korzeń), por, rzepa, włoszczyzna, fasola, groszek, kukurydza konserwowa, bób, seler, ziemniaki.	surówki i warzywa mocno rozgotowane z dużą ilością majonezu, śmietany, żółtek, cukru.