

**PROPOZYCJE ZALECANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH PRODUKTÓW
SPOŻYWCZYCH DLA PACJENTÓW PO UDARZE MÓZGU**

Produkty i potrawy	Dozwolone	Niedozwolone
Pieczywo	Czerstwe,ciemne,razowe	Świeże,jasne,razowe na miodzie, mąka biała,musli słodzone,cornflakes słodzone
Kasze	Wszystkie rodzaje produkty pełnoziarniste:mąka owsiana,kukurydziana,musli,otręby,ryż niełuskany,pieczywo chrupkie	
Jaja	Białka i 2 żółtka na tydzień	Żółtka powyżej 2 w tygodniu
Mięso, wędliny i przetwory, konserwy mięsne	Chude, białe,czerwone beztuszczowe: cielęcina,drób,ozorki,serca,mięso królicze,wołowina,szynka,baranina wędliny drobiowe,szynka konserwowa, produkty z małą ilością tłuszczu	Tłuste,wieprzowina,boczek, słonina, salami,pasztety,podroby (mózg,wątroba,ozory,nerki,serca) kaszanka,kielbasy parzone,kielbasy smażone, konserwy mięsne tłuste,skóra z drobiu,wędliny wieprzowe
Ryby	Ryby gotowane,pieczone ,wędzone, chude: dorsz,sandacz,pstrąg lin,karp, leszcz,małże,skorupiaki	Ikra,kawior,węgorz,ryby smażone, na tłuszczu,solone (śledź)
Nabiał	Chude mleko,kefiry,jogurty,chude sery,twaróg,maślanka,serwatka, zsiadłe mleko	Mleko pełne,mleko w proszku,skondensowane,śmietana, śmietana: bita,,w proszku,sery tłuste i półtłuste,sery żółte,sery topione
Tłuszcze	Oleje roślinne,margaryna z dużą ilością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, oleje: słonecznikowy,sojowy,z oliwek	Smalec,masło,słonina,boczek, łój,margaryna z małą ilością kwasów tłuszczowych nienasyconych lub o nieznanym składzie, oleje:kokosowy i palmowy
Napoje	Herbata zielona, ziołowa, kawa bezkofeinowa z chudym mlekiem,woda mineralna, niesłodzone soki owocowe, warzywne, kompoty niesłodzone,napoje chłodzące niesłodkie, małe ilości alkoholu np. wino czerwone	Czekolada w płynie,mocna kawa, kawa cappuccino
Desery	Kisiele bez cukru,budynie na chudym mleku, galaretki owocowe	Kremy,czekolada,cukierki, słodczyce zawierające tłuszcze, torty

Cukier	Cukier,miód,dzemy,konfitury,galaretki, (wszystko w ograniczonych ilościach)	o
Zupy	Rosoly (chude), wywary na jarzynach	Zupy zabielaone śmietaną
Przyprawy i sosy	Niskokaloryczne sosy sałatkowe,przyprawy ziołowe, musztarda,pieprz,majonezy niskokaloryczne	Śmietana, pełnotłuste sosy
Owoce warzywa i jarzyny	Świeże lub mrożone owoce i jarzyny, owoce suszone, konserwowe bez cukru,sałatki owocowe i warzywne, ziemniaki gotowane, grzyby, orzechy włoskie,laskowe	Owoce kandyzowane,awokado, kokosy,frytki,chipsy, ziemniaki smażone (zwłaszcza na tłuszczu zwierzęcym)
Przyrządzanie	Gotowanie,duszenie,pieczenie, grillowanie, pieczenie w folii aluminiowej,smażenie bez tłuszczu,blanszowanie	Smażenie na tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcym), duszenie tłustych mięś,długotrwałe gotowanie