

Ewa Ceborska-Scheiterbauer

Dieta łatwostrawna

Z czym to się je?

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Żadna porada dietetyczna zawarta w książce nie zastąpi osobistej konsultacji z lekarzem czy dietetykiem.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka

Projekt szablonu składu: Adrian Partyka

Projekt okładki: Jan Paluch

Zdjęcie na okładce oraz na str. 50, 114, 116, 118, 127, 129, 130, 150,

174, 176, 181, 183, 189, 190, 192: Żanka Wrotnowska

Pozostałe zdjęcia wewnątrz książki: Zuzanna Mann www.zwidokiemnastol.pl

Zdjęcie autorki na skrzydełku: Marek Kędzierski

Obliczenia wartości odżywczej na programie „Dieta 5” Instytutu Żywności i Żywienia:

Magdalena Szymańska z Poradni Dietetycznej food&diet

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/dielat>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4303-0

Copyright © Ewa Ceborska-Scheiterbauer 2019

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

| | |
|---|-----------|
| Kilka słów zamiast wstępu | 7 |
| Dla kogo dieta łatwostrawna? | 9 |
| Podział przepisów | 10 |
| Przyprawy | 11 |
| Super łatwostrawne? | 12 |
| Czy dieta łatwostrawna to to samo co dieta odchudzająca? | 15 |
| Modyfikacje diety łatwostrawnej zależne od sytuacji szczególnych | 15 |
| Rozdział 1. Śniadania | 21 |
| Jęczmienianka z sosem mango | 23 |
| Owsianka bananowa | 25 |
| Owsianka jesienna (z jabłkiem i gruszką) | 27 |
| Ryż jaśminowy z mlekiem kokosowym i malinami | 29 |
| Kasza manna z musem owocowym | 31 |
| Kasza manna z pomarańczami i kropelką miodu | 33 |
| Omlet z bananem, jabłkiem i cynamonem | 35 |
| Omlet z duszonymi pomidorami, mocno ziołowy | 37 |
| Twarożek z zieleniną | 39 |
| Twarożek z pomidorem | 40 |
| Twarożek na słodko z bananem | 41 |
| Kanapki ze schabem i burakiem | 43 |
| Kanapki z pastą jajeczną z awokado | 45 |
| Pasta z serka wiejskiego z pieczoną dynią | 47 |
| Kanapka tradycyjna na słodko (z białym serem i owocami) | 49 |
| Krem czekoladowy zupełnie zdrowy | 51 |

| | |
|---|-----------|
| Rozdział 2. Zupy | 53 |
| Zupa jarzynowa | 54 |
| Krem z dyni i pieczonego selera | 57 |
| Krupnik | 59 |
| Krem z białych warzyw | 61 |
| Krem z ziemniaków i szpinaku z jajkiem | 63 |
| Gęsty ziemniaczany kociołek z szynką | 65 |
| Zupa krem z batatów i kukurydzy | 67 |
| | |
| Rozdział 3. Dania obiadowe i kolacyjne na ciepło | 69 |
| Pulpety w sosie pomidorowym | 71 |
| Cannelloni z kurczakiem w sosie pomidorowym | 72 |
| Tagliatelle z kurczakiem i warzywami | 75 |
| Makaron łagodny z indykiem po tajsku | 77 |
| Pierś indyka w aromatycznej glazurze | 79 |
| Pstrąg pieczony z ziołami | 81 |
| Pulpety rybno-ziemniaczane | 82 |
| Pulpety rybne w sosie pomidorowym | 85 |
| Cukinia faszerowana | 87 |
| Cukinia pieczona z sosem jogurtowym | 89 |
| Pierogi z kaszą jaglaną i ziołami | 90 |
| Spaghetti z sosem pomidorowym | 93 |
| Ziemniaki pieczone w mundurkach z ziołowym twarożkiem | 95 |
| Ratatuj z pieczonym jajkiem na ryżu | 97 |
| Naleśniki z warzywnym leczo | 99 |
| Naleśniki zielone z guacamole | 101 |
| Naleśniki z twarożkiem i wiśniami | 103 |
| Risotto kokosowe | 105 |
| Lasagne wiśniowe | 106 |
| Knedle z sosem i truskawkami | 108 |
| Pierogi leniwe z musem śliwkowym | 111 |
| Polenta z owocami | 113 |

| | |
|--|------------|
| Rozdział 4. Dania obiadowe i kolacyjne na zimno | 115 |
| Sałatka makaronowa z szynką i jarzynami | 117 |
| Sałatka z komosą ryżową, kurczakiem i warzywami | 119 |
| Sałatka ryżowa z gotowanym indykiem | 121 |
| Kuskus à la tabouleh z ziołami | 123 |
| Sushi inaczej | 124 |
| Lekka ryba w galarecie | 126 |
| Nóżki drobiowe z warzywami | 128 |
| Sałatka jarzynowa | 131 |
| Sos à la majonezowy | 132 |
| Sos wegański | 133 |
| | |
| Rozdział 5. Dodatki do dań głównych | 135 |
| Purée ziemniaczane | 136 |
| Purée ziemniaczane z dynią | 137 |
| Purée ziemniaczane ze szpinakiem | 139 |
| Purée z ziemniaków i awokado | 140 |
| Kluseczki z pieczoną dynią | 141 |
| Kluseczki kładzione na czerwono | 143 |
| Kopytka z batatów | 146 |
| Kopytka z pieczonego selera | 147 |
| Focaccia z ziołami | 149 |
| | |
| Rozdział 6. Desery | 151 |
| Najprawdziwszy kisiel z jabłkiem | 153 |
| Kisiel z jabłkiem i jagodami | 154 |
| Deser jogurtowo-truskawkowy | 155 |
| Deser jogurtowy z pomarańczami | 157 |
| Jogurt z musem śliwkowym | 159 |
| Jogurt z duszonym jabłkiem | 161 |
| Jogurt wiśniowo-jabłkowy | 163 |
| Jogurt bananowy z miodową nutką | 165 |

| | |
|--|------------|
| Sernik na zimno z pieczonej dyni | |
| z gorącym sosem owocowym | 166 |
| Jabłko pieczone z sosem waniliowym | 169 |
| Jabłko pieczone pod kruszonką | 171 |
| Pieczone banany | 173 |
| Gruszkowy deser z anyżową nutką | 175 |
| Jabłkowe tiramisu według Omy | 177 |
| Truskawkowe tiramisu | 178 |
| Rolada cytrynowo-kawowa | 180 |
| Biszkopt z jagodami i galaretką | 182 |
| Słodka korzenna jaglanka | 185 |
| Ciasteczka owsiane z marchewką | 187 |
| Tort urodzinowy z truskawkami | 188 |
| Lody bananowo-kawowe | 191 |
| Letnia sałatka deserowa | 193 |
| Rozdział 7. Napoje i koktajle | 195 |
| Soczek żółta karotka | 197 |
| Soczek czerwona karotka | 199 |
| Mango lassi | 201 |
| Bananowo-kawowy koktajl | 203 |
| Jagodowy koktajl | 205 |
| Podziękowania | 207 |
| Skorowidz | 208 |

KILKA SŁÓW ZAMIAST WSTĘPU

Pomysł na tę książkę już dawno chodził mi po głowie. Jako dietetykowi brakowało mi publikacji, którą mogłabym wykorzystać w przygotowywaniu jadłospisów opartych na zasadach diety łatwostrawnej. Również pacjenci często pytali, co bym poleciła osobom chcącym tak się odżywiać bądź tym, którym zalecano stosowanie diety łatwostrawnej. Powiem więcej: sama jako pacjentka wielokrotnie dostawałam zalecenie stosowania diety łatwostrawnej (czasami zupełnie niesłusznie, ale to już na marginesie). Pacjentom, którzy dostawali zalecenie stosowania diety łatwostrawnej takie żywienie kojarzyło się najczęściej z kaszą manną, rozgotowanymi ziemniakami czy zupą mleczną. Te negatywne skojarzenia powodowały, że owo zalecenie szło szybko w niepamięć, a pacjenci z różnymi skutkami trafiali do mnie do poradni z zapytaniem, co właściwie mogą jeść, a czego lepiej unikać.

Ta książka ma na celu pokazanie, że dieta łatwostrawna to nie tylko rozgotowane papki, ale całkiem apetyczne i smaczne potrawy. Można bardzo wiele wyczarować, stosując się do zasad takiego żywienia, a przez to dostarczać tyle witamin i składników mineralnych, ile trzeba, nie mówiąc już o makroskładnikach takich jak białko, tłuszcz czy węglowodany.

Książka ta też ma na celu inspirowanie do własnych kulinarnych eksperymentów. Sama inspiracje do przepisów czerpałam ze swoich doświadczeń kulinarnych, z rodzinnego domu,

z rodzinnego domu mojego męża, a także z podpowiedzi znajomych, pacjentów i współpracowników. Receptury najpierw projektowałam na papierze, następnie przygotowując kilkakrotnie dania, zmieniałam w przepisach proporcje, aby dojść do finalnej wersji. Po akceptacji końcowego efektu wszystkie potrawy przygotowywałam w swojej kuchni jeszcze dwukrotnie, aby mieć pewność, że są smaczne.

Oczywiście smak jest kwestią gustu, a dieta łatwostrawna nie pozwala używać wielu smakowitych dodatków. Jednak liczę na to, że ta książka pomoże wielu czytelnikom zastosować dietę łatwostrawną w praktyce i szybciej wrócić do zdrowia. I jeszcze pozostając przy smaku: w wielu przepisach nie określałam dokładnie wagi czy rozmiarów warzyw i owoców, uznając, że lepiej jest pozostawić czytelnikom pewną dowolność, zdając się na indywidualny gust. Tam, gdzie waga danego składnika jest kluczowa dla przepisu, jest podana dokładnie.

Chciałabym też podkreślić, że na wszystkich zdjęciach są pokazane realne dania. Dzięki temu czytelnikom będzie łatwiej wyobrazić sobie, jak dana potrawa miałaby wyglądać.

DLA KOGO DIETA ŁATWOSTRAWNA?

Dietę łatwostrawną stosuje się w wielu przypadkach.

Na przykład:

- w przypadku choroby wrzodowej;
- w stanach zapalnych błony śluzowej w przewodzie pokarmowym;
- w chorobach infekcyjnych z wysoką gorączką i brakiem apetytu;
- w zatruciach pokarmowych;

- przy braku apetytu i związanym z tym nadmiernym nieplanowanym obniżaniem się masy ciała;
- w stanie po zabiegach chirurgicznych;
- w okresie rekonwalescencji;
- świeżo po zawale mięśnia sercowego czy po udarze;
- często przy kłopotach z przełykaniem, przeżuwaniem (tzw. dysfagii);
- u osób w podeszłym wieku;
- u małych dzieci i dzieci z mocno ograniczonym apetytem;
- często w chorobach nowotworowych.

PODZIAŁ PRZEPISÓW

Przepisy zostały podzielone na sugerowane typy posiłków (śniadania, obiady, desery itp.), ale tak naprawdę można je podawać o dowolnej porze dnia, w zależności od potrzeb i ochoty. Warto jednak trzymać się zasady, że najbardziej obfity posiłek powinien się pojawić w środku dnia, śniadanie niebawem po wstaniu, a kolacja na 2 – 3 godziny przed snem. Dwie przekąski to dowód energii i witamin między głównymi posiłkami.

Sugerowane porcje też są bardzo umowne — jedni potrzebują nieco więcej energii, a inni mniej, jedni mają mniejszy apetyt (wywołany np. chorobą), a inni większy. Dlatego też tu pozostawiam pewną dowolność.

Przepisy zostały oznaczone piktogramami, które mają na celu pomóc wybrać przepisy odpowiednie dla wegetarian, przepisy na dania bez glutenu, przepisy z mocniejszym ograniczeniem tłuszczu, a także przepisy na bardzo łatwostrawne potrawy.



– wegetariańskie



– mało tłuszczu



– super łatwostrawne



– bez glutenu (dotyczy także przepisów, w których użyjesz produktów oznaczonych symbolem przekreślonego kłosa)

PRZYPRAWY

W diecie łatwostrawnej należy dodawać przyprawy bardzo ostrożnie. W książce stosuję łagodne przyprawy, ale także ostrzejszy czarny pieprz i sól. W zależności od stanu zdrowia można te dwie ostatnie przyprawy pominąć (jest to zalecane w przypadku restrykcyjnej diety łatwostrawnej).

Warto też pamiętać, że według najnowszych zaleceń dodatek soli powinien być maksymalnie ograniczony — w najnowszej piramidzie zdrowego żywienia symbol soli jest wręcz przekreślony. Starajmy się więc z dnia na dzień używać coraz mniej soli — najlepsza jest metoda małych kroczków.

Wracając do innych przypraw: jeśli stan Twojego przewodu pokarmowego pozwala dodać nieco więcej nieco ostrzejszych przypraw, to możesz to zrobić. Pamiętaj jednak, że cebula, czosnek, ostra papryka, curry i wiele innych mocniejszych przypraw może działać podrażniająco na cały przewód pokarmowy i tym samym wywoływać pewien dyskomfort.

SUPER ŁATWOSTRAWNE?

O co chodzi z tym określeniem *super łatwostrawne*? Zakres diety łatwostrawnej jest dość szeroki, dlatego też dodałam piktogram **super łatwostrawne** dla osób, którym może szkodzić więcej produktów czy potraw (np. pestki pomidora, lekko podsmażone warzywa i in.). Takim oznaczeniem warto się kierować np. w przypadku osób tuż po operacjach, w czasie chemioterapii, kiedy to pojawiają się silne wymioty, biegunki i inne dolegliwości.

Jeśli nie wiesz, jaka dieta byłaby dla Ciebie odpowiednia, rozpocznij właśnie od przepisów oznaczonych piktogramem **super łatwostrawne**. Jeśli się okaże, że czujesz się dobrze, możesz rozszerzać swój jadłospis o kolejne potrawy.

Na drugim końcu diety łatwostrawnej można postawić sobie określenie *niewiele łatwiej strawne*. W tym zakresie mieściłyby się te same potrawy, które proponuję w książce, ale z większym udziałem surowych warzyw i owoców. Taka modyfikacja byłaby dobra dla małych dzieci, po 1. roku życia, u których bardzo ważne jest wprowadzenie także większej ilości surowych produktów.

Bo czym tak naprawdę różni się zdrowe żywienie od tego łatwostrawnego? Oto kilka punktów:

- ograniczenie ilości surowych warzyw i owoców lub spowodowanie, że będą łatwiej strawne poprzez np. ich przecieranie przez sito czy miksowanie;
- wykluczenie niektórych warzyw i owoców;
- eliminacja ostrych przypraw i dodatków;
- spożywanie mniejszych ilości błonnika pokarmowego pochodzącego ze zbóż, np. z chleba razowego czy grubych kasz;
- eliminacja gazowanej wody.



BarraOnTable

ROZDZIAŁ 1.

ŚNIADANIA

Zawsze powtarzam, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Dlatego też warto mu poświęcić nieco więcej uwagi. Najlepiej — szczególnie w chłodniejsze miesiące — jeśli jest to danie na ciepło. To szczególnie ważne dla osób osłabionych, a także dla dzieci. Dobrze, by danie zawierało świeże warzywa lub/i owoce i koniecznie dodatek zbóż. Te zboża to może być po prostu pieczywo, płatki owsiane lub inne, ale także ryż czy kasza. Tutaj tylko wyobraźnia (no i zalecenia dietetyczne) nas ogranicza.



Wartości odżywcze:

| | |
|--------------|------------|
| Energia: | 144,5 kcal |
| Białko: | 4,3 g |
| Tłuszcz: | 1,2 g |
| Węglowodany: | 31,5 g |

JĘCZMIENIANKA Z SOSEM MANGO



Owsianka to klasyk z polskiego stołu, a dlaczego by nie zamienić płatków owsianych na jęczmienne? Przecież jęczmień też jest bardzo zdrowym zbożem, a urozmaicenie w jadłospisie – szczególnie w diecie łatwostrawnej – jest bardzo ważne.

Ta nowoczesna propozycja śniadania nie ma nic wspólnego z zupą mleczną kojarzoną przez wielu z nas jako przedszkolny koszmar.

Składniki (na 2 porcje):

- płatki jęczmienne drobne błyskawiczne – 35 g
- mleko 0,5% tłuszczu – 120 ml
- dojrzałe mango – 100 g
- sok ananasowy – 100 ml
- suszony imbir – szczypta do smaku

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować w mleku. Należy bardzo uważać, aby nie przypalić mleka.

Mango umyć, obrać ze skórki, obkroić z pestki i zmiksować z sokiem i imbirem na gładkie smoothie. Następnie owoce lekko zagotować tak, aby całość nieco zredukować.

Ugotowane płatki przełożyć do miseczki i na wierzch wlać mus owocowy. Podawać na ciepło.

Wskazówka dietetyczna

Drobne płatki błyskawiczne są łatwiej strawne od tych zwykłych. Dlatego też warto je wybierać w diecie osób z mocno podrażnionym przewodem pokarmowym.

Owoców nie trzeba bardzo długo gotować, jeśli w zaleceniach dietetycznych nie ma przeciwwskazania do tzw. surowizny.

Wskazówka kulinarna

Przy miksowaniu mango warto zrobić to bardzo dokładnie, aby w daniu nie pozostały włókna charakterystyczne dla tego owocu. Warto także wybrać owoc mocno dojrzały – będzie słodszy i bardziej aromatyczny. Sok ananasowy może być z kartonu lub tzw. jednodniowy. Unikaj natomiast syropów z ananasa z puszki. Do dania pasuje także sok z antonówek lub sok winogronowy.



Wartości odżywcze:

| | |
|--------------|----------|
| Energia: | 197 kcal |
| Białko: | 7,9 g |
| Tłuszcz: | 2,8 g |
| Węglowodany: | 37,6 g |

[Kup książkę](#)

[Poleć książkę](#)

OWSIANKA BANANOWA



Połączenie bananów z jabłkami jest wygodne, gdyż oba te owoce dostępne są w sklepach cały rok. Szybko, łatwo, smacznie i na temat. Oto ona – owsianka z bananami – moja ulubiona.

Składniki (na 2 porcje):

- bezglutenowe płatki owsiane górskie (oznaczone symbolem przekreślonego kłosa) – 1/2 szklanki
- mleko 0,5% tłuszczu – 230 ml
- jabłko – 1/2 szt.
- banan – 1/2 szt.
- cynamon – szczypta do smaku

Sposób przygotowania:

Płatki zagotować w mleku. Odstawić, aby nieco nasiąkły.

W międzyczasie umyć i obrać owoce. Następnie pokroić je w drobną kostkę.

Ugotowane płatki połączyć z owocami i doprawić do smaku.

Wskazówka dietetyczna

Owies zawiera bardzo cenne beta-glukany, które są korzystnym składnikiem w diecie profilaktycznej chorób nowotworowych przewodu pokarmowego (szczególnie wątroby i jelita grubego). Beta-glukany pomagają też obniżyć stężenie cholesterolu we krwi. Wystarczy spożywać ich 3 g dziennie z płatków owsianych lub otrąb owsianych (otręby jednak nie są polecane w diecie łatwostrawnej).

Wskazówka kulinarna

Do dania można także wykorzystać inne płatki. Godne uwagi będą płatki jaglane czy ryżowe. Oba te produkty są elementami diety łatwostrawnej.



| Wartości odżywcze: | |
|--------------------|----------|
| Energia: | 222 kcal |
| Białko: | 7,9 g |
| Tłuszcz: | 6,9 g |
| Węglowodany: | 35,3 g |



OWSIANKA JESIENNA (Z JABŁKIEM I GRUSZKĄ)

Owsianka jest dobra o każdej porze roku. Warto ją podawać z sezonowymi owocami, aby maksymalnie wykorzystywać dobrodziejstwa natury. Jabłka i gruszki z owsianką tworzą trio niemal idealne.

Składniki (na 2 porcje):

- bezglutenowe płatki owsiane górskie (oznaczone symbolem przekreślonego kłosa)
 - 1/2 szklanki
- mleko 0,5% tłuszczu – 230 ml
- jabłko – 1/2 szt.
- gruszka – 1/2 szt.
- sok wyciśnięty z cytryny
 - 1 łyżeczka
- masło – 10 g
- wanilia lub cynamon
 - szczypta do smaku

Sposób przygotowania:

Płatki zagotować na wolnym ogniu w mleku. Gotować, aż będą zupełnie miękkie. Pod koniec gotowania doprawić wanilią lub cynamonem.

Jabłko i gruszkę umyć, obrać i pokroić na małe kawałki. Skropić sokiem z cytryny.

Na małej patelni rozpuścić masło. Następnie dodać owoce na patelnię i chwilę podduśić.

Płatki owsiane przełożyć do misek, a owoce dodać na wierzch owsianki.

Wskazówka dietetyczna

W przypadku dużych trudności trawiennych można wykorzystać płatki owsiane błyskawiczne, które są delikatniejsze dla przewodu pokarmowego. Również gruszkę można wymienić na większą porcję jabłka (gruszka nie jest wskazana w diecie łatwostrawnej – natomiast jeśli się ją mocno ugotuje, z reguły jest dobrze tolerowana).

Wskazówka kulinarna

Dodatek soku z cytryny nadaje daniu świeżości. Jest to szczególnie ważne w diecie łatwostrawnej, gdyż wiele dań często jest dość mdłych w smaku. Dlatego też sok z cytryny, limonki, a nawet pomarańczy bardzo przyjemnie odświeża potrawy.



Wartości odżywcze:

| | |
|--------------|----------|
| Energia: | 424 kcal |
| Białko: | 5,9 g |
| Tłuszcz: | 18,6 g |
| Węglowodany: | 65,5 g |



RYŻ JAŚMINOWY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I MALINAMI

Niezwykły aromat ryżu jaśminowego podnosi smakowitość tego prostego dania. Można powiedzieć, że tradycyjny ryż z jabłkiem podawany w sanatoriach to już przeszłość. Teraz proponuję ryż jaśminowy z kokosową nutką i intensywnym smakiem lekko kwaskowatych malin.

Składniki (na 2 porcje):

- ryż jaśminowy – 100 g
- mleko kokosowe płynne w kartonie – 150 ml
- masło – 10 g
- prawdziwy miód – 20 g
- suszony imbir – szczypta do smaku
- sok wyciśnięty z limonki – 10 g
- maliny świeże lub rozmrożone wcześniej – 200 g

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu. Ugotowany i odcedzony ryż zalać mlekiem kokosowym i zagotować. Chwilę pogotować na małym ogniu, aby smaki się połączyły.

W drugim garnuszku rozpuścić masło i dodać maliny. Dobrze wymieszać i gotować przez chwilę na wolnym ogniu, aż całość nieco zgęstnieje. Doprawić sokiem z limonki i imbirem. Gdy owoce lekko przestygną, dodać miód i dokładnie wymieszać.

Kokosowy ryż wylać do głębokich talerzy i ozdobić owocami. Podawać na ciepło.

Wskazówka dietetyczna

Miód dodawany do gorących dań (w tym herbaty) traci swoje właściwości. Dlatego też warto stosować go na zimno lub w daniach ciepłych, a nie gorących. Miody spożywane wczesną wiosną powinny mieć konsystencję kremową lub być już skryształizowane. Te płynne to najczęściej produkty podgrzane, a więc o znacząco gorszych właściwościach.

Wskazówka kulinarna

Do dania najlepiej wykorzystać mleko kokosowe, w którym nie oddziela się część śmietanki od wody. Mleka kokosowe w puszcze z reguły są bogatsze w tłuszcz. Tłuszcz kokosowy natomiast nie jest korzystny dla układu krążenia, dlatego też lepiej go unikać.

SKOROWIDZ

A

anyż, 155, 175
arbuz, 192
awokado, 45, 51, 117, 124, 140

B

babka płesznik, 187
bakłażan, 97, 99
banan, 25, 31, 35, 41, 51, 165, 173,
187, 188, 191, 197, 199, 203, 205
batat, 67, 146
bazylia, 40, 81, 85, 90
beta-glukany, 25
beta-karoten, 137, 201
betalaina, 143
biszkopt, 166, 175, 177, 178, 180,
181, 182, 188
błonnik
pokarmowy, 15, 109, 187
witalny, 71, 187
brokuły, 54
bryndza, 137
brzoskwinia, 33, 51
bulion
warzywny, *Patrz: wywar*
warzywny

wołowy, 63, 65, 126

burak, 43, 111, 143

C

cannelloni z kurczakiem w sosie
pomidorowym, 72
cebula, 11, 18
celiakia, 149
chałka, 41
chleb
jasny, 49
orkiszowy jasny, 51
choroba
Crohna, 16
infekcyjna, 9
jelit, 16
nowotworowa, 10, 17
onkologiczna, *Patrz: choroba*
nowotworowa
wątroby, 16
woreczka żółciowego, 16
wrzodowa, 9
cukier
migdałowy, 111
puder, 166, 180, 182, 188, 182,
188

waniliowy, 31, 105, 106, 113,
163, 166, 169, 175, 178, 180,
187, 188

ze skórką pomarańczy, 185

cukinia, 72, 77, 97, 99, 149

faszerowana, 87

pieczona, 89

curry, 11

cynamon, 25, 35, 41, 49, 105, 106,

153, 157, 159, 161, 166, 169, 171,

175, 177, 187

cynk, 119

czereśnie, 107

czosnek, 11, 18

D

danie

bez glutenu, 10, 93, 113, 167

kolacyjne

na ciepło, 69

na zimno, 114

obiadowe

na ciepło, 69

na zimno, 114

wegetariańskie, 10, 179

z małą ilością tłuszczu, 10, 132

deser, 10, 19, 106, 151

dieta

dla dzieci po 1 r.ż., 18, 19

łatwostrawna, 8, 9, 15, 16

stosowanie, 9

niskotłuszczowa, 16, 105

odchudzająca, 15, 87

przeciwnowotworowa, 17, 25

super łatwostrawna, 11, 12, 99

dorsz, 82, 85, 124, 126

drożdże, 149

dynia

hokkaido, 141

piżmowa, 47, 57, 93, 111, 119, 137,

141, 166, 185

dysfagia, 10, 59, 175

dżem wiśniowy, 103

F

focaccia, 149

G

gałka muszkatołowa, 65

gluten, 149

goździki, 153, 155, 177, 177

gruszka, 27, 175

H

halibut, 85

I

imbir

suszony, 23, 29, 47, 113

świeży, 67, 77, 119, 121, 124

indeks glikemiczny, 15, 95

J

jabłko, 25, 27, 35, 79, 106, 131, 153,

155, 157, 161, 163, 169, 171, 177

jagody, 154, 182, 183, 205

jajko, 35, 37, 45, 63, 82, 90, 97, 99,
101, 103, 108, 111, 131, 132, 141, 143,
146, 147, 166, 171, 180, 182, 188
białko, 71, 85, 181

jęczmienianka, 23

jogurt
kokosowy, 163
kwaśny, 67
naturalny, 39, 40, 41, 49, 61, 63,
89, 103, 155, 157, 159, 161, 163,
165, 177, 201, 205

K

kajzerka, 39, 43, 47, 85
orkiszowa, 45

kakao, 19, 51

kalafior, 133

kapusta, 18

kardamon, 165, 173

karob, 51, 175

kasza
gryczana, 119
jaglana, 59, 87, 90, 91, 97, 125,
185
jęczmienna, 87, 97
kukurydziana, 113
manna, 31, 33, 55, 82, 108, 171

kawa zbożowa, 173, 180, 181, 191,
203

kisiel, 153, 154

kmin rzymski, 123, 143

knedle, 108

kolacja, 10, 69

kolendra, 47, 121
natka, 67, 77, 101, 119

komosa ryżowa, 117, 119

koncentrat pomidorowy, 71, 85

koperek, 39, 45, 54, 61, 63, 71, 97,
136, 140, 147

kozieradka, 75

krem czekoladowy, 61

krupnik, 59

ksylitol, 103, 166, 178, 180, 185

kukurydza z puszki, 67

kurkuma, 132, 133

kuskus, 55, 87, 123

kwasy tłuszczowe omega-3, 39, 71,
85, 125, 127, 205

L

laktoza, 159

lasagne, 106

liść laurowy, 54, 57, 59, 71, 82, 124,
126, 128

lody, 191

luteina, 113

Ł

łosoś, 85, 127

M

magnez, 119, 140, 146

majeranek, 43
świeży, 72, 95

makaron, 54, 117
cannelloni, 72

kukurydziany, 93
lasagne, 106
muszelki, 117
pełnoziarnisty, 93
ryżowy, 77
spaghetti, 93
tagliatelle, 75
z indykiem po tajsku, 77
maliny, 29, 49, 103, 105, 108, 109,
166
mango, 23, 121, 197, 201
mango lassi, 201
marchewka, 54, 59, 72, 75, 77, 85,
119, 124, 126, 128, 129, 131, 149,
187, 197, 199
mascarpone, *Patrz:* serek
mascarpone
masło, 19, 27, 54, 113, 136, 137, 139,
147, 171, 185
mąka
gryczana, 149
orkiszowa, 54, 82, 90, 99, 101,
103, 108, 111, 141, 143, 146, 147,
149, 180, 182, 188
pszenna, 141
ziemniaczana, *Patrz:* skrobia
ziemniaczana
meat factor, 63
melisa, 188, 192
melon, 192
miedź, 119
mięso, 55
z indyka, 71, 72, 77, 79, 87, 121
z kurczaka, 72, 75, 119, 128
mięta, 123, 178, 188
miód, 33
gryczany, 33, 79
prawdziwy, 29, 119, 165, 171, 173,
205
jasny, 51, 185, 199
mleko
kokosowe, 29, 105, 178
migdałowe, 179
roślinne, 159, 175
morele, 33, 109, 113

N
nabiał, 16
roślinny, 16
naleśnik, 99, 101, 103
nasiona chia, 108, 109
natka pietruszki, *Patrz:* pietruszka
natka

O
obiad, 10, 69
olej
lniany, 39, 124, 125
rzepakowy, 81, 90, 99, 101, 133
sezamowy, 77
oliwa z oliwek, 43, 57, 61, 75, 89,
93, 95, 117, 119, 121, 123, 140, 149
oliwki czarne, 61, 90, 99, 149
omlet, 35, 37
oregano, 93
orkisz, 149, 173

otręby owsiane, 25

owoce, 19

owsianka, 23

 bananowa, 25

 jesienna, 27

P

papryka ostra, 11

pasta

 jajeczna, 45

 z serka wiejskiego, 47

pektyny, 161, 169, 171

pesto, 61

pieprz, 11

pierogi

 leniwe, 111

 z kaszą jaglaną, 90

pietruszka

 korzeń, 54, 59, 61, 72, 126, 128,

 129, 131

 natka, 39, 59, 61, 65, 67, 75, 90,

 117, 123, 126, 139

płatki

 jaglone, 25

 jęczmienne, 23

 owsiane, 25, 27, 35, 154, 155, 157,

 167, 187

 ryżowe, 25

polenta, 113

pomarańcza, 33, 185

pomidor, 40, 117

 koktajlowy, 81

 z puszki, 37, 72, 93, 97, 123

por, 18

potas, 43, 81, 95, 108, 140

powidła śliwkowe, 77, 79, 159

prowitamina A, 67, 93, 137, 201

przyprawy, 11, 12

pstrąg, 81

pulpety

 rybne w sosie pomidorowym,

 85

 rybno-ziemniaczane, 82

 w sosie pomidorowym, 71

purée ziemniaczane, 136, 137, 139,

 140

Q

quinoa, *Patrz: komosa ryżowa*

R

ratatuj, 97

rekonwalescencja, 10

risotto, 105

roszponka, 63, 101, 139

rozmaryn, 59, 87, 137, 149

ryż, 37, 117

 arborio, 105

 basmati, 87, 124

 brązowy, 97

 jaśminowy, 29

 paraboiled, 97, 121

S

sałata masłowa, 43

sałatka

deserowa, 192
jarzynowa, 131
makaronowa, 117
ryżowa, 121

schab, 13, 43

seler
korzeniowy, 54, 57, 59, 65, 71, 72,
85, 126, 128, 131, 147
naciowy, 93, 129

ser
biały
chudy, 39, 40, 41, 49, 95, 103,
111, 171
półtłusty, 111
kozi, 137

serek
homogenizowany, 132, 166, 180
mascarpone, 180, 181
wiejski, 47

sernik, 166

siemię lniane, 31, 71, 161, 163, 187,
203

skórka cytrynowa, 166, 180

skrobia ziemniaczana, 106, 141,
143, 146, 153, 154, 166, 169, 175,
178, 188

sok
ananasowy, 23, 187
cytrynowy, 27, 75, 81, 89, 111,
119, 123, 126, 128, 132, 133, 140,
153, 161, 169, 171, 175, 178, 180,
182, 188, 197, 199
jabłkowy, 23, 153, 154, 182

limonkowy, 27, 77, 101, 121, 124,
178, 192
pomarańczowy, 27, 79, 103, 113,
153, 157, 166
winogronowy, 23, 153
à la majonezowy, 132
pomidorowy, 72, 87
sojowy, 77, 79, 124
wegański, 133

sól, 11

spaghetti z sosem pomidorowym,
93

stan zapalny błony śluzowej
w przewodzie pokarmowym, 9

stomia, 109

sushi, 124

szpinak, 63, 101, 139

szynka. 65
drobiowa, 117

S

śliwki węgierki, 111, 159

śniadanie, 10, 21

T

tabouleh, 123

tagliatelle z kurczakiem i
warzywami, 75

tiramisu, 177, 178

truskawki, 31, 49, 103, 105, 108, 155,
166, 178, 188, 199

twarożek, 39, 40, 41

tymianek, 37, 57, 89, 99, 128, 149

W

wafle ryżowe, 40
wanilia, 27
wapń, 146
wiśnie, 103, 105, 106, 163
witamina
 A, 146
 C, 61, 63, 155
 E, 140, 146
włoszczyzna, 54, 59, 72, 85, 126,
 128, 129, 131
wywar warzywny, 57, 61, 67, 82, 85,
 123, 126, 129

Z

zasmażka, 54, 55
zatrucie pokarmowe, 9
ziele angielskie, 54, 57, 59, 71, 82,
 124, 126, 128
ziemniak, 59, 61, 63, 65, 82, 117,
 131, 136, 137, 139, 140, 143

mączysty, 108, 141, 146, 147
pieczony w mundurkach
 z twarogiem, 95
purée, *Patrz:* purée
 ziemniaczane
zioła, 13, 37, 39, 73, 91, 117, 149
zupa, 53
 jarzynowa, 54
 krem
 szpinakowa, 63
 z batatów i kukurydzy, 67
 z białych warzyw, 61
 z dyni, 57

Ż

żelatyna, 126, 128, 177, 178, 179, 182
żelazo, 63, 119, 146

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 



Mgr inż. Ewa Ceborska-Scheiterbauer

absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Od dziewięciu lat zajmuje się dietetyką i żywieniem człowieka. Prowadzi własną poradnię dietetyczną – Food & Diet; jest dietetykiem do tzw. spraw trudnych. Dzięki swojej pasji i wiedzy z zakresu szeroko rozumianej dietetyki nie tylko pomogła wielu osobom zrzucić zbędne kilogramy, ale również nauczyła je, jak zdrowo, a przy tym smacznie się odżywiać.

Od 2012 roku angażuje się w pomoc osobom poddawanym leczeniu onkologicznemu. Od kilku lat jeździ po Polsce, by szkolić pacjentów i ich rodziny, a także personel medyczny i farmaceutów w zakresie odżywiania w terapii nowotworowej. Jest współautorką książki *Kuchnia i medycyna XXI wieku*, do której napisała kilka rozdziałów poświęconych żywieniu podczas leczenia onkologicznego.

Wciąż szuka nowych pomysłów, wyzwań, śledzi doniesienia naukowe z dziedziny dietetyki, uczestnicząc w konferencjach naukowych. Jako ekspert w zakresie żywienia jest częstym gościem programów telewizyjnych i radiowych.

”

Jest to książka, którą będę polecała moim pacjentom, gdyż została bardzo rzetelnie przygotowana i może stanowić absolutnie niezbędny podręcznik łatwostrawnej diety, zalecanej nie tylko pacjentom, ale i osobom, które nie chcą zostać pacjentami.

Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska
Warszawski Uniwersytet Medyczny

W epoce przetworzonej żywności i „przekombinowanego” jedzenia książka *Dieta łatwostrawna. Z czym to się je?* powinna być obowiązkową pozycją w biblioteczkę każdej rodziny. Proste, szybkie, smaczne przepisy nie tylko dla tych na diecie!

Piotr Kucharski

autor książek kulinarnych, prowadzący programy kulinarne

Dieta łatwostrawna jest zalecana przez lekarzy najczęściej w przypadku zwykłych przeziębień i infekcji, ale także poważniejszych chorób, na przykład w terapii nowotworowej czy po operacjach i innych zabiegach obciążających organizm. Pacjentom takie żywienie kojarzy się zwykle z kaszą manną, rozgotowanymi ziemniakami i zupą mleczną.

Dieta łatwostrawna. Z czym to się je? to pierwsza na polskim rynku publikacja podejmująca taką tematykę – propozycja dla osób, które są na diecie łatwostrawnej, a więc nieobciążającej przewodu pokarmowego długim trawieniem. Dzięki temu organizm może się skoncentrować na innych działaniach, na przykład na dochodzeniu do zdrowia. Książka ma także na celu pokazać, że dieta łatwostrawna to nie tylko rozgotowane papki, ale też całkiem apetyczne i smaczne potrawy.

W książce:

- potrawy lekkie dla brzucha
- wypróbowane przepisy
- łatwo dostępne składniki
- proste wykonanie
- propozycje dla osób na diecie wegetariańskiej i bezglutenowej
- przydatne wskazówki dietetyczne i kulinarne

Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

septem
septem.pl

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint^{PL}



ISBN 978-83-283-4303-0



9 788328 343030

cena 39,90 zł