



**Zalecenia dietetyczne
po usunięciu pęcherzyka żółciowego
- Kompas dietetyczny -**

PRODUKTY	ZALECANE	NIEZALECANE
MIĘSO, DRÓB, DZICZYŻNA	Cielęcina, wołowina (chuda), polędwica, jagnię, serce, wątroba, nerki, mózdzek, ozór, kura, kurczak, indyczka, gołąb, bażant, dzika kaczka, królik, zając, sarna, jeleń, dzik	Tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, baranie, mięso mocno peklowane, mięso mocno przypieczone, panierowane, mięso wypiekane w tłuszczu, tłusty drób (kaczka, gęś)
WĘDLINY	Szynka bez tłuszczu, chuda zimna pieczeń, peklowane mięso wołowe w puszkach, cielęcina w galarecie, drób w galarecie, wędliny drobiowe	Wszystkie inne tłuste i mocno wędzone gatunki kiełbas, mielone mięso wieprzowe, mięso siekane
ZUPY, SOSY	Chudy rosół na mięsie, lekko podprawione zupy, sosy o małej zawartości tłuszczu	Tłusty rosół, majonez, sosy masłowe, wywary z kości
TŁUSZCZE DO SMAROWANIA, OLEJE	Masła, margaryny miękkie (w kubkach), oleje roślinne i słonecznikowy, olej z kiełków pszenicy, kukurydziany, sojowy, oliwa	Smalec, łój, słonina, margaryny twarde (w kostkach)
RYBY, SKORUPIAKI	Okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, kraby, raki, ryba w galarecie, świeży tuńczyk	Karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju
ZIEMNIAKI	Ziemniaki w mundurkach, ziemniaki solone, ziemniaki puree, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków	Frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki
OWOCE	Obrane jabłka i gruszki, banany, pomarańcze, mandarynki, grapefruit, truskawki, maliny, jeżyny, melony, kiwi, brzoskwinie, morele, najlepiej przyswajalne są kompoty owocowe.	Niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórką.
PRZYPRAWY, SOSY DORAWIONE ZIOŁAMI	Kminek, anyż, koper włoski, goździki, cynamon, muszkat, liście bobkowe, jagody jałowca, ziele angielskie, pieprz, przecier pomidorowy, ketchup. Przy indywidualnej tolerancji także: curry, chili, czosnek, cebula i słodka papryka w proszku, w małych ilościach wszystkie zioła.	Ostra musztarda, pieprz i papryka w większych ilościach, angielskie sosy z esencji.

PRODUKTY	ZALECANE	NIEZALECANE
NAPOJE	Czarna herbata, słaba kawa ziarnista, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, mleko kakaowe z mleka odtłuszczonego lub niskotłuszczowego, herbaty ziołowe, woda mineralna niegazowana.	Mocna kawa ziarnista, napoje gazowane. Przy schorzeniach wątroby i trzustki całkowicie zakazany jest każdy rodzaj alkoholu !
WARZYWA, SAŁATKI	Młode marchewki, młoda kalarepa, szparagi, kalafior, szpinak, kwaszona kapusta, zielony groszek, rzodkiew, buraki, seler, pomidory i ogórki bez skórki, pieczarki, sałata zielona, wszystkie sałatki przyprawione octem winnym lub sokiem z cytryny, oberżyny, cukinia, koper włoski, brokuły.	Cebula surowa jak i zarumieniona na tłuszczu, odmiany kapusty: biała, czerwona, włoska, przede wszystkim w połączeniu z cebulą, tłuszczem i tłustym mięsem, groch, fasola, soja
POTRAWY Z JAJ	Jajko na miękko, omlet z piany, luźna jajecznica, jajko do zagęszczania zup, sosów, legumin, sufletów, przy żółtku należy zwracać uwagę na jego tolerancję przez organizm Uwaga! Żółtko przeciwwskazane w schorzeniach dróg żółciowych.	Jajka ugotowane na twardo, jajka sadzone i jajecznica na słoninie.
MLEKO, PRODUKTY MLECZNE	Niskotłuszczowe mleko, mleko odtłuszczone, maślanka, produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, kwaśna śmietana z 10% tłuszczu, mleko kondensowane z 5% i 7,5% tłuszczu.	Zawierający bardzo dużo tłuszczu ser, mocno przyprawione gatunki serów.
PRODUKTY ZBOŻOWE, PRODUKTY SKROBIOWE	Mąka, krochmal, płatki owsiane i pszenne, ryż, grysik, budyń, makarony, płatki kukurydziane.	brak
CHLEB, PIECZYWO	Chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, dobrze wypieczony chleb mieszany, Graham, chleb razowy, ciasto drożdżowe, biszkopt, ciastko z owocami, piernik, keks.	Świeży chleb, torty, ciasto francuskie, wypieki smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki, makaroniki).
CUKIER, SŁODYCZE, SACHARYNA (SŁODZIK)	Cukier, fruktoza, cukier gronowy, miód pszczeli, galaretka, marmolada, słodzik płynny, w proszku lub w tabletkach.	Słodycze (cukierki, czekolada, pralinki lub czekoladki)