

**RODZAJE DIET, ICH CHARAKTERYSTYKA, REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE ŚRODKI SPOŻYWCZE WYKORZYSTYWANE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH DIET ORAZ WARTOŚĆ ENERGETYCZNA I ODŻYWCZA STOSOWANYCH DIET SZPITALNYCH DLA Kobiet W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI**

Nazwa diety	<b>DIETA PODSTAWOWA (C01)</b>
<b>Zastosowanie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji;</li> <li>2) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych, w tym eliminujących dany składnik pokarmowy np. <ul style="list-style-type: none"> <li>• bez glutenu;</li> <li>• bez białek mleka;</li> <li>• bez orzechów;</li> <li>• bez jaj,</li> <li>• bez mleka i jego przetworów;</li> <li>• bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie).</li> </ul> </li> <li>3) ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, ograniczona podaż sodu, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).</li> </ol>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4) dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji;</li> <li>5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;</li> <li>6) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek;</li> <li>7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw;</li> <li>8) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniem lekarza lub dietetyka;</li> <li>9) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;</li> <li>10) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy (m.in. B12 i D) zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia;</li> <li>11) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych;</li> <li>12) ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta;</li> <li>13) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej;</li> <li>14) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;</li> <li>15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</li> </ol>

	<p>16) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml;</p> <p>17) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;</p> <p>18) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru;</p> <p>19) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających;</p> <p>20) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>21) jakość;</p> <p>22) termin przydatności do spożycia;</p> <p>23) sezonowość.</p> <p>Zalecane techniki obróbki termicznej:</p> <p>24) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>25) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>26) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;</p> <p>27) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;</p> <p>28) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>30) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>31) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>32) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>33) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>34) białko 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety;</p> <p>35) tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>36) węglowodany 45–65% En, w tym cukry proste ≤ 10%.</p>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)/dobę	<p>2100–2500 kcal/dobę*</p> <p>+ 70 kcal w I trymestrze ciąży</p> <p>+ 260 kcal w II trymestrze ciąży</p> <p>+ 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie</p> <p>*- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej</p>
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En

	w tym cukry	≤ 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
	Sód	1500 mg/dobę
<b>Grupy produktów spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren;</li> <li>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</li> <li>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;</li> <li>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li> <li>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);</li> <li>9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</li> <li>10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, melasy;</li> <li>2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ol>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa surowe, mrożone;</li> <li>2) koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru;</li> <li>3) warzywa gotowane, duszone, pieczone;</li> <li>4) warzywa kiszone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) napoje warzywne słodzone;</li> <li>2) surowe kielki roślin;</li> <li>3) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ol>
<b>Ziemniaki, bataty</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki),</li> <li>2) puree w proszku.</li> </ol>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</li> <li>2) koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru;</li> <li>3) soki 100% (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) kompoty bez dodatku cukru;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce w syropie;</li> <li>2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy);</li> <li>3) owoce kandyzowane;</li> <li>4) figi suszone.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>5) owoce suszone (w ograniczonych ilościach);</li> <li>6) dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;</li> <li>2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</li> <li>2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach;</li> <li>2) „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru;</li> <li>3) fistaszki (orzeszki w skorupkach).</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;</li> <li>2) chude gatunki wędlin wytwarzanych z jednego kawałka mięsa: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</li> <li>3) pieczone pasztety z chudego mięsa;</li> <li>4) galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</li> <li>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</li> <li>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</li> <li>4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, salami;</li> <li>5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele;</li> <li>6) tłuste pasztety;</li> <li>7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</li> <li>8) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska;</li> <li>9) mięsa surowe, np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, makrela, flądra, morszczuk, sardynki);</li> <li>2) ryby słodkowodne (np. okoń, sieja, karp, pstrąg).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin);</li> <li>2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony;</li> <li>3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza;</li> <li>4) ryby wędzone;</li> <li>5) konserwy rybne.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja gotowane na twardo;</li> <li>2) omlety;</li> <li>3) kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone;</li> <li>2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane, naturalne napoje mleczne fermentowane: kefir, </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) sery i serki topione;</li> <li>2) desery mleczne słodzone;</li> <li>3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;</li> </ul>

	<p>maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone);</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude;</li> <li>3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) śmietana 9–18 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) jogurty i kefir o owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4) mleko skondensowane;</li> <li>5) mleko w proszku;</li> <li>6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.</li> </ol>
<b>Tłuszcze</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego;</li> <li>2) masło (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) śmietana (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) majonez (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo;</li> <li>2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy;</li> <li>3) frytura smaźalnica.</li> </ol>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);</li> <li>2) galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru);</li> <li>5) ciasta drożdżowe niskosłodzone;</li> <li>6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</li> <li>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną;</li> <li>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru;</li> <li>4) ciasto francuskie i półfrancuskie;</li> <li>5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.</li> </ol>
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda;</li> <li>2) słaby napar z imbiru;</li> <li>3) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru);</li> <li>4) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe;</li> <li>5) bawarka;</li> <li>6) kawa zbożowa;</li> <li>7) kompoty owocowe;</li> <li>8) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej;</li> <li>2) napary ziołowe;</li> <li>3) mocna kawa;</li> <li>4) napoje energetyzujące;</li> <li>5) napoje słodzone i napoje gazowane;</li> <li>6) syropy wysokosłodzone;</li> <li>7) nektary owocowe;</li> <li>8) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>9) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach);</li> <li>10) kakao (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek;</li> <li>2) musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) sól, cukier, miód (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) kostki rosołowe i esencje bulionowe;</li> <li>2) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej;</li> <li>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</li> <li>5) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).</li> </ul>

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (C02)
<b>Zastosowanie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ciąża z występującymi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, itp.);</li> <li>2) w przypadku niektórych patologii występujących w ciąży, przebiegu ciąży wymagającego oszczędzającego/moło aktywnego trybu życia dozwolone modyfikacje diety (np. ograniczenie tłuszczu, zwiększenie podaży białka, ograniczona podaż sodu, itp.) na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka);</li> <li>3) okres okołoporodowy i w czasie połogu.</li> </ol>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych, surowych warzyw i owoców (wg indywidualnej tolerancji – zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego;</li> <li>2) dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz realizować zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji;</li> <li>3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, uwzględniająca odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mięsa i ryb oraz ich przetworów, mleka i produktów mlecznych, jaj oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych;</li> <li>4) zaleca się podawanie 4–5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek;</li> <li>5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji;</li> <li>6) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka;</li> <li>7) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia;</li> <li>8) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja i ich przetwory oraz inne łatwostrawne produkty będące źródłem białek roślinnych;</li> <li>9) ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) powinny być podawane co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta;</li> <li>10) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1-2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g); należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień);</li> <li>11) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce oraz olej palmowy i kokosowy należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych;</li> <li>12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</li> <li>13) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml;</li> </ol>

	<p>14) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;</p> <p>15) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami;</p> <p>16) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz technik kulinarnych takich jak smażenie;</p> <p>17) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>18) jakość;</p> <p>19) termin przydatności do spożycia;</p> <p>20) sezonowość.</p> <p>Zalecane techniki obróbki termicznej:</p> <p>21) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>22) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>24) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>25) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>26) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>27) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>28) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>29) białko powinno stanowić 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety;</p> <p>30) tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą węglowodany 45–65% En, w tym cukry ≤ 10%.</p>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)/dobę	<p>2100–2500 kcal/dobę*</p> <p>+ 70 kcal w I trymestrze ciąży</p> <p>+ 260 kcal w II trymestrze ciąży</p> <p>+ 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie</p> <p>*- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej</p>
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En



	w tym cukry	≤ 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza
	Sód	1500 mg/dobę
<b>Grupy produktów spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału;</li> <li>2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa;</li> <li>3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</li> <li>4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska;</li> <li>5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe;</li> <li>6) makarony drobne;</li> <li>7) ryż biały;</li> <li>8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach);</li> <li>9) suchary.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu, melasy;</li> <li>3) pieczywo pełnoziarniste;</li> <li>4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;</li> <li>5) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy;</li> <li>6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;</li> <li>7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</li> <li>8) makarony grube i pełnoziarniste;</li> <li>9) ryż brązowy, ryż czerwony;</li> <li>10) dania mączne, np.: naleśniki;</li> <li>11) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ol>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa świeże lub mrożone po obróbce termicznej (gotowane, pieczone, duszone) - szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata);</li> <li>2) świeże warzywa liściaste – sałata, rukola, roszponka, itp.;</li> <li>3) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru;</li> <li>4) ogórek kiszony.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa kapustne, cebulowe;</li> <li>2) surowe kiełki roślin;</li> <li>3) grzyby;</li> <li>4) warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu.</li> </ol>
<b>Ziemniaki, bataty</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) puree w proszku.</li> </ol>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce świeże, mrożone – w zależności od tolerancji - wskazane po obróbce termicznej np. gotowane, pieczone;</li> <li>2) przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru;</li> <li>3) dżemy owocowe 100% owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) kompoty bez dodatku cukru.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) świeże owoce;</li> <li>2) owoce w syropie;</li> <li>3) owoce suszone;</li> <li>4) owoce kandyzowane;</li> <li>5) owoce niedojrzałe;</li> <li>6) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy).</li> </ol>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	–	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) produkty z nasion roślin strączkowych.</li> </ol>

<p><b>Nasiona, pestki, orzechy</b></p>	<p>1) w zależności od tolerancji - w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane (w ograniczonych ilościach);</p> <p>2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) nasiona, pestki, orzechy;</p> <p>2) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście;</p> <p>3) masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru;</p> <p>4) wiórki kokosowe.</p>
<p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>	<p>1) mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina;</p> <p>2) wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica).</p>	<p>1) mięso surowe (np. tatar);</p> <p>2) mięso niedogotowane;</p> <p>3) mięsa peklowane i z dużą zawartością soli;</p> <p>4) mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu;</p> <p>5) mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina);</p> <p>6) wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki);</p> <p>7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątróbiana, salceson);</p> <p>8) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami;</p> <p>9) tłuste wędliny (np. baleron, boczek).</p>
<p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>	<p>1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki);</p> <p>2) karp, okoń, pstrąg (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin);</p> <p>2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony;</p> <p>3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoce morza;</p> <p>4) ryby wędzone na zimno;</p> <p>5) konserwy rybne.</p>
<p><b>Jaja i potrawy z jaj</b></p>	<p>1) jaja gotowane na twardo;</p> <p>2) jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie.</p>	<p>1) jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone;</p> <p>2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.</p>
<p><b>Mleko i produkty mleczne</b></p>	<p>1) mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane lub UHT, naturalne napoje mleczne fermentowane: jogurty, sery i serki twarogowe półtłuste i chude;</p> <p>2) śmietana 9 - 12% tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) sery dojrzewające i serki topione;</p> <p>2) desery mleczne słodzone;</p> <p>3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;</p> <p>4) mleko skondensowane;</p> <p>5) mleko w proszku;</p> <p>6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.</p>
<p><b>Tłuszcze</b></p>	<p>1) oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego;</p> <p>2) masło (w ograniczonych ilościach);</p>	<p>1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo;</p>

	3) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach).	2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; 3) „masło” kokosowe; 4) frytura smaźalnicza.
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie i półfrancuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; 6) desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
<b>Napoje</b>	1) woda; 2) słaby napar z imbiru; 3) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 4) kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kompoty owocowe; 7) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; 8) Słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach).	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i napoje gazowane 6) syropy wysokosłodzone; 7) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.
<b>Przyprawy</b>	1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili; 4) musztarda, ocet, keczup; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 6) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 7) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).

Nazwa diety	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C03)</b>
<b>Zastosowanie</b>	<p>U kobiet:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO;</li> <li>2) z cukrzycą ciążową;</li> <li>3) z upośledzoną tolerancją glukozy;</li> <li>4) z insulinoopornością;</li> <li>5) w połogu i w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą;</li> <li>6) możliwe modyfikacje diety na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).</li> </ol>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego;</li> <li>2) w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 55 oraz 55–75;</li> <li>3) należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;</li> <li>4) zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane al dente);</li> <li>5) dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, realizować zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji;</li> <li>6) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;</li> <li>7) zaleca się podawanie 5–6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja;</li> <li>8) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw;</li> <li>9) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka;</li> <li>10) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;</li> <li>11) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia;</li> <li>12) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych;</li> <li>13) ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy podawać co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej 1 raz w tygodniu ryba tłusta;</li> <li>14) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1 - 2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g); należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych (sumarycznie min. 400 g warzyw i owoców/dobę). Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci al dente/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania);</li> <li>15) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne;</li> </ol>

	<p>16) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>17) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml;</p> <p>18) napoje (np. herbata, kawa zbożowa, kompot) należy przygotowywać bez dodatku cukru;</p> <p>19) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami;</p> <p>20) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie;</p> <p>21) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi w umiarkowanych ilościach. Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety o kontrolowanej ilości i jakości węglowodanów.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>22) jakość;</p> <p>23) termin przydatności do spożycia;</p> <p>24) skład;</p> <p>25) sezonowość.</p> <p>Zalecane techniki obróbki termicznej:</p> <p>26) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>27) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>28) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;</p> <p>29) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;</p> <p>30) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>31) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>32) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>33) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>34) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;</p> <p>35) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>36) białko powinno stanowić 20-30% dziennej wartości energetycznej diety (En);</p> <p>37) tłuszcz 20–30% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>38) węglowodany 40–50% En, w tym cukry <math>\leq 5\%</math>.</p>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)/dobę	<p>2100–2500 kcal/dobę*</p> <p>+ 70 kcal w I trymestrze ciąży</p> <p>+ 260 kcal w II trymestrze ciąży</p> <p>+ 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie</p> <p>*- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej</p>
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	udział energii z białka 30%
	Tłuszcz ogółem	20–30% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	40–50% En
	w tym cukry	≤ 5% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza, nie mniej niż 25 g/dobę
	Sód	1500 mg/dobę
<b>Grupy produktów spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;</li> <li>3) pieczywo żytnie i mieszane;</li> <li>4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach);</li> <li>5) płatki naturalne, np.: owsiane pełnoziarniste lub górskie, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>6) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li> <li>7) ryż brązowy, ryż paraboliczny, ryż Basmati;</li> <li>8) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</li> <li>9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) białe pieczywo pszenne;</li> <li>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, melasy, owoców suszonych;</li> <li>3) drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus);</li> <li>4) makaron pszenny, ryżowy, udon;</li> <li>5) ryż biały, ryż jaśminowy, ryż do sushi i risotto;</li> <li>6) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski;</li> <li>7) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>8) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ol>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa surowe, mrożone;</li> <li>2) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru;</li> <li>3) warzywa gotowane, duszone, pieczone;</li> <li>4) warzywa kiszone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) napoje warzywne słodzone;</li> <li>2) surowe kiełki roślin.</li> </ol>
<b>Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) ziemniaki puree;</li> <li>3) bataty pieczone;</li> <li>4) puree w proszku.</li> </ol>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce o IG ≤ 55;</li> <li>2) owoce świeże, mrożone (w ograniczonych ilościach);</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce w syropie;</li> <li>2) musy owocowe;</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru jako dodatek do głównego posiłku, w ramach porcji owoców i warzyw (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) soki 100% – warzywne, warzywno-owocowe (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) kompoty bez dodatku cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy);</li> <li>4) owoce kandyzowane;</li> <li>5) owoce suszone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;</li> <li>2) produkty z nasion roślin strączkowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, , pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</li> <li>2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach;</li> <li>2) „masło orzechowe” solone i z dodatkiem cukru.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina;</li> <li>2) wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica);</li> <li>3) galaretki drobiowe;</li> <li>4) pieczone pasztety z chudego mięsa;</li> <li>5) mięso baranie (w ograniczonych ilościach);</li> <li>6) mięso z kaczki (w ograniczonych ilościach);</li> <li>7) mięso z gęsi (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mięso surowe (np. tatar);</li> <li>2) mięso niedogotowane;</li> <li>3) wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron);</li> <li>4) wędliny podrobowe (wątróbiana, salceson, pasztetowa);</li> <li>5) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami;</li> <li>6) mięsa peklowane i z dużą zawartością soli;</li> <li>7) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</li> <li>8) mięsa panierowane.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki);</li> <li>2) ryby słodkowodne (np. okoń, pstrąg, karp).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin);</li> <li>2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony;</li> <li>3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza;</li> <li>4) ryby wędzone na zimno;</li> <li>5) konserwy rybne.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja gotowane na twardo;</li> <li>2) omlety;</li> <li>3) kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone;</li> <li>2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>3) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mleko – 1,5- 2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanki,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) sery i serki topione;</li> <li>2) desery mleczne słodzone;</li> <li>3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;</li> </ul>

	<p>jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone);</p> <p>2) sery i serki twarogowe półtłuste i chude;</p> <p>3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) śmietana 9–12 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach);</p> <p>5) jogurty i kefirów owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>4) mleko skondensowane;</p> <p>5) mleko w proszku;</p> <p>6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.</p>
<b>Tłuszcze</b>	<p>1) oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego;</p> <p>2) masło (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) śmietana (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo;</p> <p>2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy;</p> <p>3) frytura smaźnicza;</p> <p>4) „masło kokosowe”.</p>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<p>1) budyń (bez dodatku cukru);</p> <p>2) galaretki (bez dodatku cukru);</p> <p>3) kisiel (bez dodatku cukru);</p> <p>4) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru);</p> <p>5) ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów;</p> <p>6) ciasta i ciastka z mąką z pełnego przemiału;</p> <p>7) czekolada gorzka z dużą zawartością (&gt;70 %) kakao.</p>	<p>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</p> <p>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną;</p> <p>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>4) ciasto francuskie i półfrancuskie; wyroby czekoladopodobne.</p>
<b>Napoje</b>	<p>1) woda;</p> <p>1) słaby napar z imbiru;</p> <p>2) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru);</p> <p>3) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe;</p> <p>4) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru, maltodekstryny i innych substancji słodzących;</p> <p>5) kawa zbożowa;</p> <p>6) bawarka;</p> <p>7) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej;</p> <p>2) napary ziołowe;</p> <p>3) mocna kawa;</p> <p>4) napoje energetyzujące;</p> <p>5) napoje słodzone i gazowane;</p> <p>6) syropy wysokosłodzone;</p> <p>7) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru;</p> <p>8) nektary owocowe.</p>
<b>Przyprawy</b>	<p>1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru.</p>	<p>1) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</p> <p>2) gotowe bazy do zup i sosów;</p> <p>3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej;</p> <p>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</p>



		5) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).
--	--	---

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (C04)
<b>Zastosowanie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dla kobiet wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji;</li> <li>2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego;</li> <li>3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.</li> </ol>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji;</li> <li>2) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych;</li> <li>3) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka;</li> <li>4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów;</li> <li>5) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek;</li> <li>6) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw;</li> <li>7) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniem lekarza i/lub dietetyka;</li> <li>8) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;</li> <li>9) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B<sub>12</sub>), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia;</li> <li>10) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału;</li> <li>11) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych;</li> <li>12) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA;</li> <li>13) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej;</li> <li>14) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać;</li> <li>15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</li> <li>16) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml;</li> <li>17) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;</li> <li>18) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru;</li> </ol>

	<p>19) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>20) jakość;</p> <p>21) termin przydatności do spożycia;</p> <p>22) sezonowość.</p> <p>Zalecane techniki obróbki termicznej:</p> <p>23) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;</p> <p>26) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;</p> <p>27) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>28) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>29) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów mleczkiem kokosowym;</p> <p>30) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>31) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>32) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>33) białko 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety;</p> <p>34) tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;</p> <p>35) węglowodany 45–65% En, w tym cukry proste <math>\leq 10\%</math>.</p>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)/dobę	<p>2100–2500 kcal/dobę*</p> <p>+ 70 kcal w I trymestrze ciąży</p> <p>+ 260 kcal w II trymestrze ciąży</p> <p>+ 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie</p> <p>*- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej</p>
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En
	w tym cukry	$\leq 10\%$ En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza
	Sód	1500 mg/dobę
<b>Grupy produktów spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<p>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</p> <p>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących,</p>	<p>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy;</p> <p>2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</p>

	<p>np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren;</p> <p>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</p> <p>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana;</p> <p>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</p> <p>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</p> <p>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);</p> <p>9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</p> <p>10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>	<p>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</p>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<p>1) warzywa surowe, mrożone;</p> <p>2) koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru;</p> <p>3) warzywa gotowane, duszone, pieczone;</p> <p>4) warzywa kiszone.</p>	<p>1) napoje warzywne słodzone;</p> <p>2) surowe kiełki roślin;</p> <p>3) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</p>
<b>Ziemniaki, bataty</b>	<p>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</p>	<p>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki),</p> <p>2) puree w proszku.</p>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<p>1) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</p> <p>2) koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru;</p> <p>3) soki 100%;</p> <p>4) kompoty bez dodatku cukru;</p> <p>5) owoce suszone (w ograniczonych ilościach);</p> <p>6) dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) owoce w syropie;</p> <p>2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy);</p> <p>3) owoce kandyzowane;</p> <p>4) figi suszone.</p>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<p>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;</p>	<p>1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.</p>

	2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; 2) „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; 3) fistaszki (orzeszki w skorupkach).
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	1) roślinny zamiennik jajka	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez dodatku cukru; 2) „sery” wegańskie; 3) „jogurty” wegańskie; 4) mleczko kokosowe.	1) mleko pochodzące od zwierząt; 2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; 3) mleko skondensowane.
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	-	1) Mięso i wszystkie przetwory mięsne
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	-	1) Ryby i wszystkie przetwory rybne
<b>Tłuszcze</b>	1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 3) twarde margaryny; 4) masło, masło klarowane; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) pasty kokosowe; 7) frytura.
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.	1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, 2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne.

	7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda;</li> <li>2) słaby napar z imbiru;</li> <li>3) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru);</li> <li>4) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe;</li> <li>5) kawa zbożowa;</li> <li>6) kompoty owocowe;</li> <li>7) soki warzywne bez dodatku soli;</li> <li>8) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących;</li> <li>9) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach);</li> <li>10) kakao (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej;</li> <li>2) napary ziołowe;</li> <li>3) mocna kawa;</li> <li>4) napoje energetyzujące;</li> <li>5) napoje słodzone i napoje gazowane;</li> <li>6) syropy wysokosłodzone;</li> <li>7) nektary owocowe;</li> <li>8) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru;</li> <li>9) bawarka.</li> </ol>
<b>Przyprawy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru;</li> <li>2) musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) sól, cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) miód;</li> <li>2) kostki rosołowe i esencje bulionowe;</li> <li>3) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej;</li> <li>5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</li> <li>6) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).</li> </ol>