

Lista lekkostrawnych produktów spożywczych

Niniejsza lista zawiera szczegółowy podział produktów zalecanych w diecie lekkostrawnej. Może być pomocna przy planowaniu posiłków w okresach osłabienia, choroby lub rekonwalescencji.

Zboża i produkty zbożowe

- Chleb pszenny czerstwy (najlepiej 1–2 dniowy)
- Bułki pszenne bez dodatków (np. pestek, ziaren)
- Sucharki pszenne, wafle ryżowe naturalne
- Kasza manna, kasza kukurydziana, kaszka ryżowa
- Ryż biały długoziarnisty
- Makaron pszenny drobny (nitki, świderki) – gotowany na miękko
- Biszkopty bez kremu, herbatniki typu petit beurre

Warzywa (gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu)

- Marchew
- Ziemniaki (puree, gotowane w wodzie lub na parze)
- Dynia zwyczajna i hokkaido
- Cukinia (bez skórki i pestek)
- Buraki czerwone (gotowane, starte)
- Pietruszka korzeniowa
- Kabaczek
- Kalafior i brokuły (tylko różyczki, gotowane do miękkości) – ostrożnie przy wrażliwym układzie pokarmowym

Owoce (bez skórki, gotowane, pieczone, rozdrobnione)

- Jabłka (pieczone lub gotowane, najlepiej w formie musu)
- Gruszki (gotowane, dojrzałe i miękkie)
- Banany (dojrzałe, bez oznak fermentacji)
- Brzoskwinie i morele bez skórki (gotowane, z kompotu)
- Musy owocowe bez dodatku cukru

Mięso i ryby (gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w rękawie)

- Filet z indyka (gotowany lub duszony)
- Filet z kurczaka bez skóry

- Cielęcina (delikatna, gotowana)
- Mięso z królika (chude, białe części)
- Dorsz, mintaj, morszczuk – gotowane lub pieczone bez panierki
- Pstrąg (delikatnie gotowany na parze)

Nabiał (chudy, naturalny, bez dodatków)

- Twaróg chudy (najlepiej rozdrobniony lub w formie pasty)
- Jogurt naturalny bez cukru (najlepiej probiotyczny)
- Kefir naturalny, maślanka (lekko schłodzone, niegazowane)
- Serki homogenizowane naturalne (bez cukru i dodatków owocowych)
- Mleko krowie niskotłuszczowe (jeśli tolerowane)

Jaja

- Jajka na miękko (gotowane 3–4 minuty)
- Omlet parowy (bez tłuszczu)
- Jajko gotowane na parze (w foremce)

Tłuszcze (w małych ilościach, dodawane na zimno)

- Masło klarowane – niewielkie ilości
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno
- Oliwa z oliwek extra virgin

Dodatki i przyprawy

- Koperek, natka pietruszki (drobno posiekana)
- Bazylia, majeranek, tymianek, oregano – suszone lub świeże
- Liść laurowy, ziele angielskie (do gotowania)
- Sól w ograniczonych ilościach
- Cukier biały (minimalna ilość, tylko jeśli konieczne)

Napoje

- Herbata czarna lub zielona słaba
- Herbatki ziołowe (np. koper włoski, rumianek, mięta)
- Woda niegazowana (letnia)
- Kompoty z gotowanych owoców (np. jabłka, gruszki) bez cukru