

DIETA BEZGLUTENOWA

W diecie bezglutenowej eliminuje się wszystkie produkty i przetwory pochodzące z: pszenicy, żyta, jęczmienia a także orkisz i pszenżyta.

Zamiast nich, spożywa się odpowiednio przygotowane mieszanki mąki, pieczywa i inne produkty mączne, na bazie surowców bezglutenowych takich jak:

- ryż,
- kukurydza,
- soja,
- proso,
- gryka,
- mączka ziemniaczana oraz surowców, z których usunięto gluten (zgodnie z zaleceniami Prawa Żywnościowego, w produktach takich dopuszcza się max 1mg glutenu na 100g suchego produktu).

Produkty owsiane posiadają korzystne walory odżywcze, stwierdzono, że tylko około 5% pacjentów z celiakią nie toleruje owsa. Zalecane są produkty ze specjalnych upraw najczęściej fińskich / niezanieczyszczonych innymi zbożami / - dopuszczalna dawka to 50 g takiego owsa dla dorosłych.

W żywieniu bezglutenowym ma zastosowanie dieta łatwostrawna, bogata w pełnowartościowe białko zwierzęce - drób, cielęcina, wołowina, królik, ryby, witaminy: A, D, C i kwas foliowy oraz w składniki mineralne, w szczególności w wapń i żelazo. Posiłki powinny podawać się 5 razy dziennie w mniejszych porcjach, gdyż u chorych na celiakię apetyt zwykle nie jest duży.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS TYGODNIOWY W DIECIE BEZGLUTENOWEJ			
DZIEŃ I	<p>ŚNIADANIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 g chleba wieloziarnistego bezglutenowego • 5 g masła • 60 g liści sałaty • 30 g gotowanej szynki z indyka (gotować w domu - kupiona może zawierać śladowe ilości glutenu) • 50 g pomidora • 5 g szczypiorku • 250 ml soku z pomarańczy <p>II ŚNIADANIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g płatków ryżowych • 250 ml mleka (1,5% tłuszczu) • 150 g truskawek • 250 ml wody mineralnej niegazowanej 	<p>OBIAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa jarzynowa z ryżem 350 ml • 200 g łososia gotowanego na parze • 100 g ziemniaków gotowanych w parze • 150 g surówki z kapusty kwaszonej i marchwi z oliwą z oliwek • 250 ml kompotu z wiśni 	<p>PODWIECZOREK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g budyniu bezglutenowego czekoladowego • 100 g jabłko • 250 ml wody mineralnej niegazowanej z cytryną <p>KOLACJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g bezglutenowej bułki posypanej makiem • 5 g margaryny • 50 g sera twaróg chudy • 30 g dżemu truskawkowego • herbata z cytryną 250 ml
DZIEŃ II	<p>ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 g chleba bezglutenowego • 5 g margaryny • 50 g cykorii • jajko gotowane na twardo (50 g) • 50 g zielonego ogórka • 50 g rzodkiewek • 250 ml kakao <p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 g bezglutenowa bułka posypana makiem • 5 g margaryny; 15 g miodu • 200 g brzoskwiń • 250 ml wody mineralnej niegazowanej 	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml • panierowana pierś z kurczaka (130 g) (panierka z bezglutenowej bułki tartej, jajka i mąki bezglutenowej) • 100 g ziemniaków gotowanych • 150 g sałatki z gotowanych buraczków z dodatkiem oliwy z oliwek i miąższu pomarańczy • 250 ml kompotu z jabłek 	<p>PODWIECZOREK</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g kefiru • 200 g czarnych jagód • 250 ml soku z marchwi <p>KOLACJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 300 g risotto z warzywami (marchew, pietruszka, seler, por) i mięsem drobiowym • 250 ml herbaty z cytryną

DZIEŃ III	<p>ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 g bułki sezamki bezglutenowej • 5 g masła • 40 g sałaty • 50 g chudego sera twarogowego • 50 g rzodkiewki • 5 g szczypiorku • koktajl: kefir 100 g, jogurt natur. 50 g, grapefruit bez błon 80 g, orzechy włoskie 20 g • 250 ml herbaty owocowej <p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 g chleba słonecznikowego bezglutenowego • 100 g dorsza gotowanego na parze (najlepiej gotowany w domu) • 200 g surówki z pomidora, zielonej papryki i szczypiorku • 250 ml wody mineralnej niegazowanej z plasterkiem cytryny 	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupy jarzynowej z fasolką szparagową 350 ml • 250 g pierogów ruskich z mąki bezglutenowej • 150 g surówki z marchewki i mięszu grapefruta • 250 ml soku dyniowo - jabłkowego 	<p>PODWIECZOREK</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g maślanki • 250 g świeżego ananasa • 250 ml wody mineralnej niegazowanej <p>KOLACJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 g płatków kukurydzianych (bez słoju) • 150 g jogurtu naturalnego • 20 g rozdrobnionych orzechów laskowych • 100 g malin • 250 ml herbaty z cytryną
DZIEŃ IV	<p>ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 g chleba bezglutenowego • 5 g margaryny • 30 g schabu (gotowanego w domu) • 70 g dowolnej sałaty • 80 g pomidora • 250 ml herbaty <p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 szt. pieczywa ryżowego • 20 g powideł śliwkowych • 250 ml soku z marchwi 	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zupa krem z groszku zielonego grzankami bezglutenowymi 200 ml • 200 g cielęciny w potrawce (zaprawianej mąką kukurydzianą) • 100 g ugotowanej kaszy jaglanej • 150 g kalafiora gotowanego w parze • 150 g surówki z białek kapusty, marchwi i natki pietruszki, z oliwą z oliwek • 250 ml soku pomarańczowego 	<p>PODWIECZOREK</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g jogurtu naturalnego • 80 g banana • 15 g migdałów • 250 ml wody mineralnej niegazowana <p>KOLACJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • faszzerowane papryki ryżem brązowym, drobiowym mięsem mielonym, pieczarkami i serem topionym – 300 g • 60 g chleba kukurydzianego • 250 ml herbaty z cytryną
DZIEŃ V	<p>ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 g kefiru • 20 g chrupek gryczano-kukurydzianych • 150 g moreli • 7 szt. śliwek suszonych • 250 ml herbaty zielonej <p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 g sałatki z tuńczykiem w zalewie własnej, świeżym ananasem i kukurydzą konserwową • 30 g nasion słonecznika • 250 ml niegazowanej wody mineralnej 	<p>OBIAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa krupnik z brązowego ryżu 350 ml z mięsem drobiowym 60 g • krostki z kapustą i pieczarkami ok. 300 g (naleśniki z mąki bezglutenowej) • 250 ml soku z czarnej porzeczki 	<p>PODWIECZOREK</p> <ul style="list-style-type: none"> • drobny makaron bezglutenowy (50 g przed ugotowaniem) • 130 g truskawek • 50 g jogurtu naturalnego • 250 ml niegazowanej wody mineralnej z sokiem z cytryny <p>KOLACJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 g chleba z amarantusem • 5 g margaryny • 100 g piersi z indyka (najlepiej gotowanej lub pieczonej w domu) • 100 g pomidora bez skóry i pestek • 100 g kiwi • 250 ml herbaty owocowej

	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
DZIEŃ VI	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g chleba bezglutenowego kminkiem • 5 g margaryny • sałatka grecka: 50 g sera typu feta, 50 g pomidora, 50 g zielonego ogórka, kilka liści sałaty, 10 szt. oliwek, 5 g oliwy z oliwek, • 10 g soku cytrynowego (przyprawy) • 250 ml herbaty <p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 ml maślanki • 6 szt. moreli suszonych • 250 ml herbaty owocowej 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa grysikowa - kukurydziana z jarzynami 350 ml • 200 g skrzydełek drobiowych zielonych (najlepiej przygotowanych w domu) • 350 g surówki z cykorii i jabłek z dodatkiem 25 g jogurtu naturalnego • 100 g ugotowanego ryżu z kukurydzą • 200 ml soku wieloowocowego 	<ul style="list-style-type: none"> • 250 g surówki z marchwi i ananasa • 40 g pieczywa kukurydzianego • 250 ml herbaty z mlekiem <p>KOLACJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • płatki ryżowe 50 g z rodzynkami 25 g z serkiem homogenizowanym chudym 200 g, • 30 g wafli ryżowych • 250 ml herbaty z syropem malinowym
DZIEŃ VII	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g chleba wieloziarnistego bezglutenowego • 5 g margaryny • 30 g polędwicy drobiowej (najlepiej gotowanej w domu) • 40 g ogórka małosolnego • 60 g sałaty dowolnej • koktajl z: 150 g kefiru lub 150 g jogurtu naturalnego i 100 g malin • 250 ml herbaty <p>II ŚNIADANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 g bułki sezamki bezglutenowej • przecier z czarnych porzeczek (80 g porzeczek, 5 g miodu) • 200 ml mleka 1,5% tł. 	<ul style="list-style-type: none"> • zupa pomidorowa z drobnym makaronem bezglutenowym 350 ml • 150 g schabu ze śliwkami suszonymi (sprawdzić, czy nie są posypane mąką) • 200 g surówki z selera, jabłek oraz kapusty czerwonej i białej z dodatkiem 5 g oliwy z oliwek • 100 g ziemniaka pieczonego z kminkiem • 250 ml wody mineralnej niegazowanej z cytryną 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 g ciasta czekoladowego bezglutenowego • 250 ml herbaty owocowej bez cukru <p>KOLACJA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g dorsza gotowanego w jarzynach (marchew, korzeń pietruszki i seler, por) • 5 g natki pietruszki • 100 g ugotowanego ryżu brązowego • 250 ml zielonej herbaty z 5 g miodu