

Dieta 4 S

Převážně sacharidová dieta bez bílkovin masa a vajec, s omezením bílkovin mléčných, s naprostým vyloučením volného tuku a značně sníženou energetickou hodnotou. Podáváme ji pouze velmi krátkou dobu, než odezní akutní stadium chorob žlučníku, jater nebo slinivky břišní.

Nápoje - čaj s glukózou (dextropurem), sladké ovocné šťávy, džus, čaj ruský, šípkový

Polévky - obilninové, zeleninové, žemlové, bramborová lisovaná, se strouháním (/voda + zelenina, bez tuku, možno použít 1/2ks bílku)

Slané pokrmy - zeleninové rizoto, brambory zapečené se zeleninou a bílkem /v páře/, dušená mrkev, rajská a citrónová omáčka, vídeňský knedlík, škubánky.

Sladké pokrmy - rýžová kaše(1/2 vody, 1/2 mléka), žemlovka s bílky a jablky, nudle s ovocem a cukrem, dušená rýže s ovocem krupicový svítek, bílkový piškot s džemem, ovocné knedlíky s cukrem (z odpal. těsta).

Přílohy - brambory, těstoviny, rýže, bramborová kaše, vídeňský knedlík

Ostatní - rohlíky, suchary, džem, med, přesnídávka, meruňkový kysel, jablečné pyré, meruňkové pyré, jablečkový kompot

Předpisy (na 1 porci):

Ovocné knedlíky: 20g hrubé mouky, 80g krupice, 1/2 bílku, kompot (odpalované těsto)

Bílkový piškot s džemem : ze 4 bílků (na 1 bílek-20g cukru+20g hrubé mouky)

Vídeňský knedlík: 20g hrubé mouky, 2 ks žemle, 1/2 ks bílku