



WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY  
SZPITAL DZIECIĘCY  
IM. PROF. DR. STANISŁAWA POPOWSKIEGO  
W OLSZTYNIE

## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY NISKOBIAŁKOWEJ (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej i Instytutu Żywności i Żywienia)**

1. Jedz regularne posiłki co 3-4h, około 5 posiłków dziennie.
2. Ogranicz produkty będące głównym źródłem białka tj. mięso, ryby, jaja, twarogi, jogurty i inne napoje mleczne.
3. Zadbaj, aby większość komponowanych posiłków była źródłem węglowodanów tj. pieczywo, kasze, ryże, makarony, ziemniaki, płatki.
4. Wybieraj produkty bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe tj. oleje roślinne, awokado.
5. Dbaj o spożycie warzyw i owoców w postaci na surowo. Minimum 400g dziennie z przewagą warzyw.
6. Wyeliminuj nasiona roślin strączkowych tj. soja, soczewica, ciecierzycy, groch, fasola.
7. Unikaj spożycia cukru, słodczy.
8. Pij minimum 1,5l wody dziennie

.....  
data, pieczętka i podpis pielęgniarki