



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA PO UDARZE

dla osób samodzielnie jedzących i nie mających problemów z gryzieniem i połykaniem

Po przebytych udarach zalecana jest dieta **bogatobiałkowa**. Jest to dieta, która jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja ta polega na **dostarczeniu organizmowi odpowiedniej ilości białka** (1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100-130 g białka/dobę). W miarę upływu rekonwalescencji zaleca się stosowanie do zasad **diety DASH** lub **diety ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ**. Obydwie te diety są polecane w zapobieganiu i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych przez wiele medycznych towarzystw naukowych i stanowią jeden z czynników zmniejszających ryzyko wystąpienia kolejnych udarów.

WAŻNE!

- W swojej diecie szczególną uwagę zwróć na **odpowiednią podaż energii**. Początkowo, ze względu na przebyty udar i rekonwalescencję, zapotrzebowanie energetyczne i na składniki odżywcze może być zwiększone. W związku z tym posiłki muszą mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doszło do niedoborów pokarmowych i wyniszczenia organizmu, a proces powrotu do zdrowia przebiegał prawidłowo.
- **Monitoruj swoją masę ciała** poprzez regularne ważenie się (1 raz w tygodniu), ponieważ niedostateczna podaż energii będzie skutkować utratą masy ciała. W takim przypadku należy zwiększyć spożycie pokarmów.
- Jeśli utrata masy ciała będzie postępować i/lub spożycie pokarmów będzie niewystarczające (np. ze względu na osłabienie, brak apetytu, trudność w samodzielnym przygotowywaniu posiłków), to **skonsultuj się z lekarzem**, który oceni Twój stan zdrowia i odżywienia. W razie konieczności może zalecić Ci dodatkowe badania i/lub uzupełnienie diety o żywność medyczną w postaci doustnych preparatów odżywczych i/lub odżywek białkowych.

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA (FSMP)

Żywność ta jest zalecana pacjentom, którzy nie są w stanie w codziennych racjach pokarmowych dostarczyć sobie odpowiedniej ilości energii i/lub składników odżywczych z powodu np. osłabionego apetytu, dolegliwości bólowych, zapalenia śluzówek jamy ustnej, ubytku uzębienia lub zwiększonego zapotrzebowania na składniki odżywcze. Jest to źródło energii i składników odżywczych „gotowe do użycia”, służy poprawie stanu odżywienia. Żywność tą można zakupić w aptece lub przez internet.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Spożywaj **co najmniej 4 posiłki** dziennie, podawane co 3,5-4 godziny. Ostatni posiłek spożyj 2-3 godziny przed snem.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu. Ich konsystencje dostosuj do swoich możliwości**. Pokarmy stałe dokładnie przeżuвай.
- Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób aby nie obciążać przewodu pokarmowego i ułatwić przyswojenie organizmowi składników odżywczych. **Zalecanymi technikami kulinarnymi są:**
 - gotowanie tradycyjne lub na parze
 - duszenie bez wcześniejszego obsmażania
 - pieczenie bez dodatku tłuszczu
 - grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym
- Spożywaj posiłki **o umiarkowanej temperaturze**.
- Zadbaj o **źródła białka** w każdym posiłku: chude rodzaje mięs, chude i tłuste ryby, chudy twaróg, jajka, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o mniejszej zawartości tłuszczu (max 2%), mozzarella light
- **Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i izomerów trans do minimum!** Podwyższają one stężenie we krwi „złego” cholesterolu LDL, nasilają rozwój miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych
- **Ogranicz spożycie soli w diecie do 3-5g/dobę**, zarówno z dosalania, jak i tej występującej w produktach
- Pełnoziarniste produkty oraz surowe warzywa i owoce **spożywaj zgodnie z indywidualną tolerancją**. W przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu lub odczuciu sytości uniemożliwiającej spożycie odpowiedniej ilości energii należy je ograniczyć i zastąpić produktami lżej strawnymi (np. pszennym pieczywem, gotowanymi / rozdrabnianymi warzywami i owocami)
- Wzbogać jadłospis w produkty, które są źródłem **błonnika rozpuszczalnego**. Odgrywa on dużą rolę w profilaktyce i leczeniu zaburzeń gospodarki lipidowej
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Nie zapomnij o **rehabilitacji i aktywności fizycznej!**



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

ŚNIADANIE

Kanapki z twarogiem i warzywami

- Chleb/bułka pszenna lub pieczywo graham
- Masło
- Twaróg chudy + jogurt naturalny / serek wiejski lekki
- Sałata masłowa
- Pomidor bez skórki

II ŚNIADANIE

Tortilla z pastą z buraka i twarogu

- Tortilla pszenna
- Burak gotowany + twaróg chudy
- Oliwa z oliwek
- Szpinak

OBIAD

Gotowany dorsz z kaszą kuskus i gotowaną marchewką

- Filet z dorsza
- Sok z cytryny, koperek, bazylija suszona, zioła prowansalskie
- Kasza kuskus
- Oliwa z oliwek
- Marchew

PODWIECZOREK

Deser bananowy:

- Biskvoty bezcukrowe
- Banan
- Skry – jogurt typu islandzkiego
- mus brzoskwinowy

KOLACJA

Makaron z kurczakiem i cukinią

- Filet z kurczaka gotowany
- Makaron pszenny / ryżowy
- Cukinia gotowana/duszona
- Oliwa z oliwek dodana na zimno do gotowej potrawy
- Przyprawy do smaku

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach) = **6-8 szklanek**

BIAŁKO W DIECIE

	Produkt	porcja	ilość BIAŁKA
MIĘSO	Pierś z kurczaka / indyka	½ piersi (100 g)	21 g
	Podudzie z kurczaka bez skóry	1 pałka (80 g)	17 g
	Szynka z piersi kurczaka	2 plastry (25 g)	5 g
	Mięso mielone drobiowe / wieprzowe	½ szklanki (95 g)	16 g
	Schab pieczony	1 plaster (55 g)	16 g
RYBY	Śledź w oleju	1 płat (100 g)	20 g
	Filet z dorsza	1 filet (100 g)	18 g
	Filet z mintaja	1 filet (120 g)	20 g
	Tuńczyk z puszki	½ puszki (60 g)	16 g
	Filet z łososia	½ filetu (100 g)	20 g
NABIAŁ	Krewetki koktajlowe	1 szklanka (90 g)	15 g
	Twaróg chudy	1 plaster (30 g)	8 g
	Twaróg półtłusty	1 plaster (30 g)	5 g
	Serek wiejski	1 sztuka (200 g)	22 g
	Serek typu „Almette”	1 łyżka (20 g)	1,5 g
	Jogurt naturalny	1 sztuka (200 g)	10 g
	Jogurt „skyr”	1 sztuka (150 g)	18 g
	Mleko / Maślanka / Kefir	1 szklanka (240 g)	8 g
	Ser mozzarella light	½ kulki (63 g)	12 g
	Jajko „L”	1 sztuka (55 g)	7 g
PRODUKTY ROŚLINNE	Komosa ryżowa	4 łyżki (56 g)	8 g
	Ciecierzycza konserwowa	4 łyżki (80 g)	5 g
	Soczewica	4 łyżki (48 g)	12 g
	Makaron z roślin strączkowych (surowy)	1 szklanka (80 g)	16 g
	Makaron (surowy)	1 szklanka (80 g)	9 g
	Pieczywo pszenne	2 kromki (70 g)	6 g
	Pieczywo graham	2 kromki (70 g)	6 g
	Płatki owsiane górskie	3 łyżki (30 g)	4 g
	Ryż nie gotowany	4 łyżki (40 g)	3 g
	Kasza kuskus surowa	4 łyżki (52 g)	3,5 g
Tofu	2 łyżki (40 g)	5 g	
Siemię lniane	2 łyżki (20 g)	6 g	

UWAGI INDYWIDUALNE

PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowie, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	NIEOBCIĄŻAJĄCE PRZEWODU POKARMOWEGO i/LUB O WYSOKIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	OBCIĄŻAJĄCE PRZEWÓD POKARMOWY i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Mąka: ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa; pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe, kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; makarony drobne, ryż biały; potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach)	Pieczywo razowe pszenne i żytnie; pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy; rogaliki francuskie (croissanty); produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; kasze gruboziarniste; makarony gruboziarniste
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	Warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła; warzywa na surowo: sałata, cykorja, pomidor bez skóry, starta marchewka; surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach)	Kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka; warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior; suche nasiona roślin strączkowych; ogórek, papryka, rzodkiewki; warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, warzywa marynowane; warzywa grubo starte; warzywa stare
ZIEMNIAKI I BATATY	Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	Ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	Owoce jagodowe przetarte; owoce dojrzałe bez skórki; jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeśli dobrze tolerowane; musy owocowe; dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach)	Wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	Spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji; lżej strawne i lepiej przyswajalne będą w postaci zblendowanej np. w formie past	Produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	Zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji	Orzechy- jeśli źle tolerowane „masło orzechowe” solone
RYBY I PRZETWORY RYBNE	Wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne; ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane	Ryby surowe; ryby w occie; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby wędzone
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	Z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; galaretki drobiowe	Z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; konserwy mięsne



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	ODCIĄŻAJĄCE PRZEWÓD POKARMOWY i/LUB O WYSOKIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	OBCIĄŻAJĄCE PRZEWÓD POKARMOWY i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; serek naturalny homogenizowany; naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	Mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery dojrzewające; Feta; serki typu „Fromage”; śmietana
TŁUSZCZE	Masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna dobrej jakości; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; majonez (w ograniczonych ilościach)	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
DESERY (w ograniczonych ilościach)	Kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców zalecanych; galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka; owoce w galaretkie lub kremie; biszkopty; ciasto drożdżowe; budyń / galaretką / kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru	Słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia; czekolada; wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	Woda niegazowana, woda mineralna niegazowana; słabe napary herbat; napary ziołowe – słabe napary; kawa zbożowa; bawarka; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); słabe napary kawy naturalnej	Napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe; mocne napary kawy naturalnej; kakao
PRZYPRAWY	Łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny; sól najlepiej niskosodowa (w ograniczonych ilościach); chrzan i czwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach)	Kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup; ocet; chrzan i czwikła na occie; sos sojowy; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; przyprawy ostre
BŁONNIK	BŁONNIK ROZPUSZCZALNY miąższ jabłek, banany, morele, brzoskwinie, marchew, ziemniaki, płatki owsiane, łuski babki płesznik, siemię lniane	BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY Według indywidualnej tolerancji. Pieczywo razowe, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, surowe warzywa i owoce poza wymienionymi w zalecanych

KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, zmieniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, masło, orzechy, nasiona, pestki).

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodiennej diecie.





ZALECENIA ŻYWIENIOWE – PROFILAKTYKA UDARU

W profilaktyce udaru mózgu, będącego jednym z powikłań miażdżycy, istotną rolę odgrywa prawidłowe żywienie. **Dieta skupia się więc na niedopuszczaniu do rozwoju miażdżycy** – powinna wpływać na elastyczność naczyń krwionośnych, zmniejszając tym samym zagrożenie udarem. **Dodatkowo należy zwrócić uwagę na inne czynniki ryzyka i zapobiegać im oraz leczyć, jeśli już występują.** Aby to osiągnąć warto stosować się do zasad niżej opisanych lub do zasad **diety DASH** czy **ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ**. Obydwie te diety są polecane w zapobieganiu i leczeniu chorób sercowo-naczyniowych przez wiele medycznych towarzystw naukowych i stanowią jeden z czynników zmniejszających ryzyko wystąpienia kolejnych udarów

CZYNNIKI RYZYKA UDARU

Zarówno w profilaktyce udaru mózgu, jak i po jego wystąpieniu ważne jest zapobieganie czynnikom ryzyka oraz ich leczenie, jeśli już występują.

Zwiększające ryzyko: nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, palenie papierosów, spożywanie alkoholu, cukrzyca / stan przedcukrzycowy, czynniki psychospołeczne (stres, warunki ekonomiczne), brak aktywności fizycznej, dieta obfitująca w tłuszcze nasycone i nadmierne spożycie soli w diecie

Zmniejszające ryzyko: regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, zdrowy styl życia

PODSTAWOWE ZALECENIA

- **Zadbaj o różnorodność – jest ona podstawą diety!** W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby ich wszystkich w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadbać o różnorodność w obrębie jednej grupy.
- **Posiłki spożywaj w sposób regularny**, dzięki temu organizm w porę zostanie zaopatrzonej w energię i nie dojdzie do wystąpienia bardzo dużego głodu, czy wahań poziomu cukru we krwi. Zbyt długie przerwy między posiłkami mogą obniżyć kontrolę zachowań żywieniowych i prowadzić do objadania się. **Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie z 3-4 godzinnymi przerwami.**
- Pamiętaj o **śniadaniu** i **nie przejadaj się na noc!** Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadbaj o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- **Pokarmy dokładnie przeżuвай**, a posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.**
- **Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i izomerów trans do minimum!** Podwyższają one we krwi stężenie „złego” cholesterolu LDL, nasilają rozwój miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych. Należy więc ograniczyć masło, śmietanę, wykluczyć z diety olej palmowy, smalec, tłuste mięsa, zabielać do kawy, tłuste sery, twarde margaryny i źródła żywności zawierające izomery trans. **Wyjątek stanowią tłuste ryby morskie**, ponieważ ich tłuszcz ma inne działanie – zmniejsza stężenie trójglicerydów, a także hamuje proces krzepnięcia krwi. **Zaleca się więc, aby jeść ryby 2-3 razy w tygodniu.**
- **Wprowadź do diety zdrowe źródła tłuszczów** tj. oliwę z oliwek, inne oleje roślinne (np. rzepakowy, lniany), orzechy, nasiona, tłuste ryby morskie.
- **Warzywa i/lub owoce spożywaj w każdym posiłku!** Minimum 750 g / dobę najróżniejszych, z przewagą warzyw w ciągu dnia. **Szczególnie warto dietę wzbogacić w nasiona roślin strączkowych oraz źródła flawonoidów**, które zawarte są w: herbacie zielonej, czarnych jagodach, aronii, burakach, brokułach, soi, oliwkach, czekoladzie, a także w majeranku czy rozmarynie. Mają one działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwkrzepliwe – chronią przed zawałem oraz udarem niedokrwinnym mózgu.
- **Ogranicz spożycie soli w diecie do 3-5g/dobę**, zarówno z dosalania, jak i tej występującej w produktach
- **Zadbaj o źródła białka** w każdym posiłku: chude rodzaje mięs, chude i tłuste ryby, chudy twaróg, jajka, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o mniejszej zawartości tłuszczu (max 2%)
- **Ogranicz spożycie cukrów prostych** tych w postaci cukru do słodzenia, a także tych zawartych w słodyczach i produktach cukierniczych. Zwiększają one stężenie trójglicerydów w surowicy krwi, a także zwiększają syntezę cholesterolu.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej!** **Nie pal papierosów, nie pij alkoholu i unikaj stresu** bądź naucz się nim zarządzać.
- **Utrzymuj prawidłową masę ciała**, a w przypadku nadwagi / otyłości zredukuj tkankę tłuszczową przy pomocy zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia. Żadna dieta „cud” nie zadziała, a tylko zaszkodzi!
- **Regularnie kontroluj ciśnienie tętnicze krwi oraz rytm serca.**



PORÓWNANIE PRODUKTÓW O DUŻEJ I NIŻSZEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZÓW

Duża zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g	Niższa zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g
Twaróg tłusty	8 g	148	Twaróg chudy	0,5 g	72
Serek wiejski	5g	97	Serek wiejski „light”	3g	81
Ser żółty	24,5 g	358	Ser żółty „light”	19 g	301
Ser mozzarella	24,6 g	318	Ser mozzarella „light”	8,5 g	157
Mleko 3,2%	3,2 g	61	Mleko 1,5%	1,5 g	47
Śmietana 30%	30 g	292	Śmietana 12%	12 g	134
Majonez	71,8 g	231	Jogurt naturalny 2%	2 g	60
Masło „extra”	83 g	748	Margaryna miękka	60 g	717
Frytki smażone	17,4 g	331	Ziemniaki gotowane	0,1 g	66
Pączek	15,5 g	415	Drożdżówka	6,7 g	292
Szynka wieprzowa	20,3 g	253	Pierś z kurczaka	0,3 g	98

Aby dowiedzieć się ile tłuszczu zawiera dany produkt **CZYTAJ ETYKIETY!**

Wartość odżywczą produktu możesz również sprawdzić na stronie <http://www.ilewazy.pl/>

Serek homogenizowany waniliowy

Składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Wartość odżywcza produktu	w 100g	w 1 porcji (150g)
Wartość energetyczna produktu	138 kcal	207 kcal
Tłuszcz	6,3 g	9,5 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,4 g	6,6 g
Węglowodany	13 g	19,5 g
w tym cukry	13 g	19,5 g
Białko	7,2 g	10,8 g
Sól	0,10 g	0,15 g

W TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

znajdują się informacje, o tym ile energii i składników odżywczych dostarcza produkt. Każda tabela powinna zawierać informacje o:

- **wartości energetycznej** - ilość energii (kcal) jaką dostarcza produkt
- **TŁUSZCZACH** – ilość wszystkich tłuszczów w produkcie
- **KWASACH TŁUSZCZOWYCH NASYCONYCH** – są to tłuszcze, które w dużej ilości niekorzystnie wpływają na zdrowie i lepiej ich unikać
- **węglowodanach** – wszystkie cukry, które są w produkcie. Zarówno te proste jak i złożone. Są one źródłem energii i odżywiają mózg.
- **cukrach** – są to wszystkie cukry proste, które:
 - występują naturalnie w produkcie jak fruktoza z owoców
 - są dodane przez producenta jak sacharoza, syrop glukozowy, glukozowo-fruktozowy itp.
- **białkach** – ilość białka w produkcie, które jest potrzebne do prawidłowego procesu rekonwalescencji
- **solii**