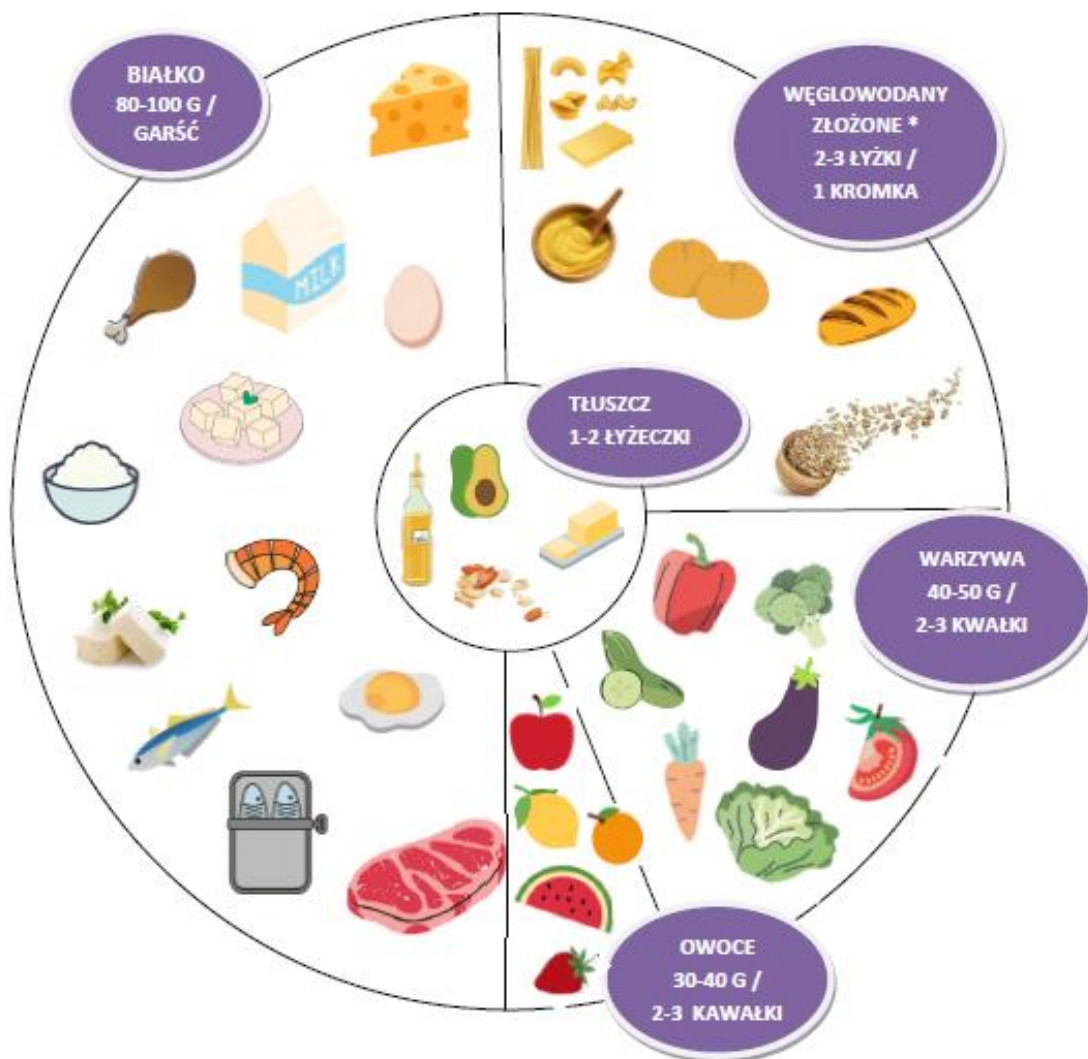


TALERZ PACJENTA BARIATRYCZNEGO

PAMIĘTAJ!



- Jedz posiłki regularnie co 3- 4 godziny.
Nie jedz szczątkowo i nie podjadaj!
- Zrezygnuj z tzw. „posiłków telewizyjnych”, unikaj rozpraszaczy.
Jedz uważnie i każdy kęs dokładnie gryź i przeżuwaj ok 30 razy
- Staraj się nie pić w trakcie posiłku.
Najlepiej pij 20-30 min przed i po posiłku, małymi łydkami.
Jeśli ciężko Ci się przełyka, weź mały łyk wody.
- Prawidłowo komponuj posiłki
BIIAŁKO + TŁUSZCZ + WĘGLOWODANY + WARZYWA LUB OWOCE
 - a) produkty białkowe powinny stanowić połowę talerza – mięso/ ryby/ nabiał wysokobiałkowy (m.in. jogurt SKYR/ serek wiejski PROTEIN)/ jaja/ nasiona roślin strączkowych
 - b) warzywa– najlepiej na surowo lub krótko gotowane
 - c) produkty zbożowe – jak najmniej przetworzone – pieczywo żytnie lub razowe/ kasze/ ryż brązowy lub paraboiled/ makarony pełnoziarniste/ płatki owsiane.
- Owoce jedz w ramach posiłku, najlepiej w połączeniu z nabiałem naturalnym (jogurt naturalny/ kefir/ serek wiejski) lub orzechami/ pestkami. Unikaj owoców przetworzonych w postaci soków, nektarów, musów czy dżemów.
- Nie rozgotowuj warzyw i produktów zbożowych –powinny być al dente. Na początku rozszerzania diety możesz miksować.
- Unikaj papek – rozdrabniaj widelcem. Produkty stałe dają większą sytość.

*węglowodany złożone – kasza/ ryż/ makaron/ pieczywo pełnoziarniste/ płatki owsiane

Opracowała:
dn. 17.02.2026 r. mgr. Inż. Anna Szymska

.....
/podpis na oryginale/