

• WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE

	CO JEST DOZWOLONE	CZEGO UNIKAĆ
NAPOJE	<p>Woda i woda sodowa</p> <p>Napoje dietetyczne bez kofeiny i kawa bezkofeinowa</p> <p>Niesłodzone napoje bezkaloryczne</p> <p>Herbata, herbaty ziołowe i dietetyczna herbata mrożona</p>	<p>Słodkie napoje gazowane</p> <p>Słodzone soki i napoje owocowe</p> <p>Alkohol</p> <p>Kawa z kofeiną i inne napoje zawierające kofeinę</p>
MLEKO	<p>Mleko odtłuszczone / niskotłuszczowe</p> <p>Beztłuszczowy i niesłodzony jogurt</p>	<p>Pełne mleko i napoje mleczne</p> <p>Pitna czekolada i kakao</p> <p>Śmietana i śmietanki nie nabiałowe</p> <p>Zwykły jogurt</p>
MIĘSO, RYBY, JAJA, SER I FASOLA	<p>Gotowany na parze / pieczony / grillowany kurczak, indyk, ryba, jagnięcina i cielęcina</p> <p>Niskotłuszczowy lub beztłuszczowy ser</p> <p>Jaja i substytuty jaj</p> <p>Fasola</p>	<p>Smażone mięso, drób, ryby i jaja</p> <p>Parówki</p> <p>Kiełbasa</p> <p>Mięsa przetworzone o wysokiej zawartości tłuszczu, takie jak salami, wołowina, pastrami i boczek</p>
OWOCE	<p>Wszystkie, włącznie z rozcieńczonymi i niskokalorycznymi sokami owocowymi</p>	
WARZYWA	<p>Wszystkie, poza wymienionymi w kolumnie „czego unikać”</p>	<p>Spożycie więcej niż 1 kubka kukurydzy, dyni i grochu</p>

	CO JEST DOZWOLONE	CZEGO UNIKAĆ
ZBOŻA I SKROBIA	<p>Pieczywo pełnoziarniste</p> <p>Tłuczone i pieczone ziemniaki</p> <p>Ryż</p> <p>Zupy</p>	<p>Bajgle i ciasta drożdżowe</p> <p>Gofry, naleśniki i croissanty</p> <p>Popcorn</p> <p>Zupy ze śmietaną pełnotłuszczową</p> <p>Uwaga: Pacjenci z balonem ORBERA365™ mogą nie tolerować makaronów</p>
TŁUSZCZE	<p>Niskokaloryczne i beztłuszczowe, margaryny, majonez i dressingi</p>	<p>Masło, olej (poza oliwą)</p> <p>Zwykła margaryna, majonez i dressingi</p>
SŁODYCZE I DESERY	<p>Dietetyczna guma do żucia</p> <p>Dietetyczna galaretka</p> <p>Ciasta o niskiej zawartości kalorii</p> <p>Substytuty cukru</p>	<p>Słodycze i wypieki cukiernicze</p> <p>Lody, sorbety i mrożony jogurt</p> <p>Zwykły cukier i miód</p> <p>Słone przekąski</p>