

ZALECENIA DIETETYCZNE PO ZABIEGU IMPLANTOLOGICZNYM Real Arch Sobczak Concept®

	Produkty i potrawy zalecane
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ jajecznica na parze ✓ jajko na miękko / w koszulce ✓ miksowana pasta jajeczna (bez dodatków) ✓ delikatny twarożek z tartą rzodkiewką i świeżym ogórkiem ✓ miękki, puszysty omlet ✓ pancakes z syropem klonowym i miękkimi owocami ✓ miksowana owsianka z tartym jabłkiem / musem owocowym ✓ gotowana kasza manna z tartym jabłkiem / musem owocowym
Przekąska	<ul style="list-style-type: none"> ✓ świeżo wyciskane soki owocowe i warzywne ✓ koktajle mleczne / owocowe / warzywne ✓ musy owocowe ✓ budyń mleczny ✓ kisiel owocowy ✓ kefir, maślanka, jogurt pitny
Obiad	<p>Zupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ rosół z miękkimi kluseczkami lanymi ✓ krem z pomidorów i pieczonej papryki ✓ krem z pieczonych buraków z serkiem mascarpone ✓ krem z brokułów ✓ krem z czerwonej soczewicy z mlekiem kokosowym i limonką ✓ krem z pieczonego kalafiora z pastą sezamową ✓ krem z dyni <p>Drugie dania:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ puree z ziemniaków / selera / kalafiora z sosem ✓ delikatna potrawka z pieczonej białej ryby ✓ mielone mięso wołowe w sosie pomidorowym ✓ mielone mięso z indyka w białym sosie ziołowym ✓ tarte na drobnych oczkach, gotowane buraczki z kremem balsamico i masłem ✓ zmiksowany, blanszowany baby szpinak z czosnkiem i masłem ✓ pieczone do miękkości warzywa (cukinia, papryka, pomidory bez pestek, marchewka) zapiekane w sosie beszamelowym
Kolacja	<p>Miękkie tosty francuskie z pastami:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ pasta z kaszy jaglanej i suszonych pomidorów ✓ pasta z czerwonej soczewicy i pieczonej papryki ✓ pasta ze słonecznika ✓ pasta guacamole ✓ pasta z ciecierzycy z kremem sezamowym (hummus) ✓ pasta z fasoli ✓ pasta z wędzonej makreli ✓ pasta z łososia i twarożku ✓ pasta z tuńczyka i jajka ✓ delikatny pasztet z musem z żurawiny

	Produkty i potrawy niezalecane / zabronione w okresie gojenia
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> x pieczywo świeże i z chrupiącą skórką x pieczywo twarde, czerstwe x pieczywo z ziarnami / makiem / siemieniem lnianym x grzanki i sucharki x drobne kasze (jaglana, jęczmienna, gryczana, komosa ryżowa) x makarony, ryż
Warzywa	<ul style="list-style-type: none"> x świeże, chrupiące warzywa (ogórek, marchew, seler naciowy, cebula, kalarepa, sałaty) x warzywa ugotowane na parze (kalafior, brokuły, warzywa korzeniowe) x warzywa ze skórką lub z pestkami (pomidory, ogórki świeże)
Owoce	<ul style="list-style-type: none"> x świeże, chrupiące i jędrne owoce (jabłka, gruszki, śliwki, brzoskwinie, nektarynki) x owoce drobnopestkowe i ze skórką (truskawki, maliny, borówki, jeżyny, poziomki, winogrona, kiwi)
Mięso, ryby i jaja	<ul style="list-style-type: none"> x jaja na twardo x mięso smażone, pieczone i gotowane (ze względu na włóknistą budowę i konieczność gryzienia) x ryby surowe (sushi) i smażone x przetwory mięsne (kiełbasy, kabanosy, wędliny)
Orzechy i nasiona	<ul style="list-style-type: none"> x wszystkie orzechy (włoskie, nerkowca, brazylijskie, laskowe, pistacje, itp.) x wszystkie nasiona (słonecznik, pestki dyni, amarantus, mak, siemię lniane, nasiona konopii, czarnuszka, itp.)
Słodycze	<ul style="list-style-type: none"> x czekolada x pralinki, czekoladki x landrynki i twarde cukierki x wafelki