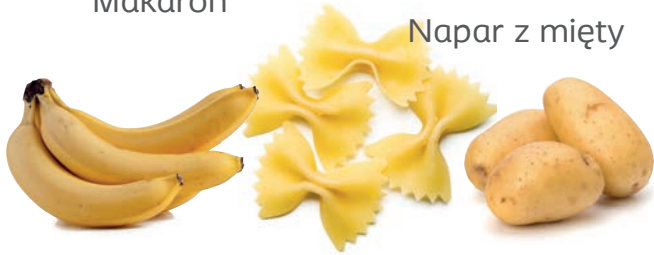


Poradnik Dietetyczny Stomika

POMOGĄ ZAGĘŚCIĆ TREŚĆ JELITOWĄ:

Banan dojrzały	Ziemniaki
Gotowany ryż	Kasza manna
Gotowana marchew	Białe pszenne pieczywo
Ser	Czarna herbata
Kluski	Kakao
Makaron	Napar z mięty



POMOGĄ ROZLUŻNIĆ TREŚĆ JELITOWĄ:

Kofeina	Brzoskwinie
Zielone warzywa	Melon
Sok ze śliwek	Zioła: majeranek, oregano
Owoce pestkowe	Fermentowane produkty mleczne
Jabłka	Płyny
Morele	
Nektarynki	



POMOGĄ ZREDUKOWAĆ INTENSYWNY ZAPACH:

Jabłka	Jogurt naturalny
Zielone warzywa liściaste	Maślanka
Pietruszka	Sok pomidorowy



MOGĄ POWODOWAĆ GAZY:

Piwo	Kukurydza	Mleko
Napoje gazowane	Fasola	Słodycze
Brokuł	Cebula	Guma do żucia
Kapusta	Groch	
Kalafior	Czosnek	
	Ostre potrawy	



MOGĄ ZABLOKOWAĆ STOMIĘ:

Rośliny strączkowe	Ananas
Kiełki fasoli	Skórki warzywne i owocowe
Seler	Wszystkie ziarna
Kukurydza	
Popcorn	
Owoce pestkowe	
Suszone owoce	
Grzyby	
Orzechy	



Wspomniane produkty są zalecane w małych ilościach a ich spożycie należy dostosować do indywidualnych potrzeb.

MOGĄ ZWIĘKSZAĆ NIEPRZYJEMNY ZAPACH TREŚCI:

Szparagi	Czosnek	Sery żółte i pleśniowe
Fasola	Ryby	Jaja
Kapusta		
Cebula		
Brukselka		



Wspomniane produkty są zdrowe i polecane w rozsądnych ilościach