

1. Wybieraj produkty z grupy, które zawierają naturalnie wyższą zawartość błonnika pokarmowego: grube kasze (gryczana, jęczmienna) zamiast drobnych (mazurska, manna), **pieczywo ciemne** (razowe, pełnoziarniste) zamiast pieczywa jasnego (z białej mąki). ryż brązowy zamiast białego, makaron razowy zamiast białego. W diecie bogatoresztkowej zastosowanie mają także suszone owoce, zwłaszcza suszone śliwki, morele, rodzynki.
2. Spożywaj dużo **owoców**, warzyw i **roślin strączkowych**, które są bogatym źródłem błonnika. Zaleca się spożywanie przynajmniej 1 kg owoców i warzyw z przewagą tych drugich.
3. Nie rozgotowuj potraw! (warzywa gotowane na półtwardo, makaron al dente, kasze i ryż gotowane na sypko).
4. Dodawaj do potraw produkty bogate w błonnik, np. dodatek **płatków owsianych** do jogurtów, sałatek, otręby pszenne jako dodatek do ziemniaków puree czy soków.
5. Ogranicz spożywanie produktów wysokoprzetworzonych, produktów cukierniczych, które zawierają tylko znikome ilości błonnika lub nie zawierają go wcale.
6. Wypijaj przynajmniej **2 litry płynów dziennie**. Aby nie zwiększać kaloryczności diety zamiast soków oraz słodzonych napojów wybieraj wody mineralne.
7. Pomocniczo można stosować dwie łyżki oleju z oliwek rano do sałatki.

Jadłospis nr 1 (błonnik 60g)	Jadłospis nr 2 (błonnik 52g)	Jadłospis nr 3 (błonnik 50g)
<p>1 śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - płatki owsiane na mleku: płatki owsiane (2 łyżki), mleko 2% tł. (szklanka), - 3 kanapki z pieczenią: chleb żytni pełnoziarnisty (3 x kromka), margaryna (płaska łyżeczka), schab pieczony (3 cienkie plastry), sałata (kilka listków), pomidor (średni), - herbata. 	<p>1 śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - musli na mleku: musli z orzechami i rodzynkami (2 łyżki), otręby pszenne (łyżeczka), mleko 2%tł (szklanka), - 3 kanapki z szynka drobiową: chleb żytni pełnoziarnisty (3 x kromka), szynka z indyka (3 cienkie plastry), margaryna (płaska łyżka), cykorja (1 szt), pomidor (średni), - herbata. 	<p>1 śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser twarogowy ziarnisty (opakowanie), otręby pszenne (2 łyżeczki), - chleb pełnoziarnisty (3 x kromka), margaryna (łyżka), - surówka z papryki, rzodkiewek i sałaty: papryka czerwona (mała), rzodkiewki (kilka szt), sałata (kilka listków), oliwa z oliwek (łyżeczka), - herbata.
<p>2 śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 kanapki z pastą twarogową: chleb żytni pełnoziarnisty (2 x kromka), ser twarogowy półtłusty (2 cienkie plastry), mleko 2% tłuszczu (2 łyżki), rzodkiewki (kilka szt), - surówka z pomidorów i cebuli: pomidor (średni), cebula (łyżka rozdrobnionej), oliwa z oliwek (łyżeczka), - herbata. 	<p>2 śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ryba wędzona: makrela wędzona (3 czubate łyżki), - chleb żytni pełnoziarnisty (3 x kromka), - papryka (1/2 dużej), - herbata. 	<p>2 śniadanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jogurt naturalny (szklanka), płatki jęczmienne (3 łyżki), siemię lniane (łyżeczka) - morele suszone (3 szt), - herbata.
<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną (łyżeczka) (głęboki talerz ok. 450ml) - pieczeń wołowa: polędwica wołowa (80g), cebula (łyżka rozdrobnionej), olej rzepakowy (łyżka), - brokuły z wody (szklanka) - surówka selera, jabłka i marchwi (1/2 szklanki) - kasza gryczana (4 łyżki ugotowanej na sypko) - kompot z jabłek (szklanka) 	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - barszcz z boćwiną (głęboki talerz ok. 450ml) - filet z drobiu: mięso z piersi kurczaka (3/4 pojedynczej piersi), olej rzepakowy (łyżka) - surówka z porów i jabłka: por i jabłko (150g), majonez (10g) - fasola szparagowa (szklanka) - ryż brązowy (4 łyżki ugotowanego na sypko ryżu) - kompot z wiśni (szklanka) 	<p>Obiad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zupa pomidorowa z ryżem (brązowym) (głęboki talerz, ok. 450ml) - łosoś grillowany: łosoś dzwonek (dzwonek ok. 80g), olej rzepakowy (łyżka) - surówka z ogórków i pomidorów: ogórki (1/2 szklarniowego lub kilka małych), pomidor (średni), oliwa z oliwek (łyżeczka) - ziemniaki (3 średnie, 1 szt ok. 90g), otręby pszenne (łyżeczka) - woda mineralna (szklanka)

<p>Podwieczorek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jogurt ze śliwkami: jogurt naturalny 2% tłuszczu (opakowanie 175g), śliwki suszone (4 szt), siemię lniane (łyżeczka) - woda mineralna (250ml) 	<p>Podwieczorek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jabłko (duże) - woda mineralna (szklanka) 	<p>Podwieczorek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pumpernikiel (kromka) - powidła śliwkowe (łyżka) - kiwi (1 szt) - woda mineralna (szklanka)
<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sałatka jarzynowa (1/2 szklanki) - chleb żytni pełnoziarnisty (2x kromka) - margaryna (łyżeczka) - pomarańcza (1 szt) - herbata (szklanka) 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kanapki z serem żółtym: Chleb żytni pełnoziarnisty (2 x kromka), margaryna (łyżeczka), ser żółty Edamski (2 cienkie plastry) - sałata (kilka listków) - surówka z rzepy: rzepa (1/2 szklanki rozdrobnionej), oliwa z oliwek (łyżeczka) - herbata 	<p>Kolacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 kanapki z serem Camembert: chleb żytni pełnoziarnisty (2 x kromka), ser Camembert (2 plastry), papryka zielona (duża) - gruszka (średnia) - herbata