

# Recomanacions Nutricionals per a una dieta pobre en greixos

Aquesta dieta està indicada per a les persones amb **patologia biliar**, com còlics biliars o la colecistectomia (cirurgia de la vesícula biliar), que han de limitar els greixos en la seva alimentació, per tal de reduir l'estimulació de la vesícula biliar i evitar així molèsties digestives.

La dieta només es diferencia de l'alimentació normal per la supressió d'alguns aliments rics en greix i que produeixen flatulències.

## RECOMANACIONS GENERALS:

- Mengi lentament i mastegui bé els aliments
- Eviteu els greixos, especialment els saturats, com la mantega, margarina, menjars preparats
- Mengi en petites quantitats i segueixi un horari regular
- Eviti els aliments que produeixen gasos, com les begudes gasoses, llegums, cols, ceba, i eviti l'estrenyiment



## ALIMENTS RECOMANATS

SOPES FARINETES	Sopa de brou de verdures ben cuites, de tapioca, arròs tou, fideus, pastes italianes, farinetes molt cuites de farina de civada, de llenties sense pell, de blat de moro, etc.
PURÉS	Puré de patates, patates cuites amb aigua i al forn, puré de llegums molt cuites passades pel sedàs.
PASTES	Tallarines, macarrons, purés, etc.
CARNS	Vedella, cavall i conill tendres i dividits en petits trossos, pollastre sense pell, gallina sense pell, gall d'indi sense pell, colomí sense pell, pernil magre i poc salat. Retirar el greix visible
PEIXOS	Peix blanc (llenguado, lluç, llucet, etc.) cuits en aigua, assaonats amb una mica d'oli o llimona, a la graella.
POSTRES	Fruita de temporada, fruita cuita, compota, mermelada sense sucre
LÀCTIS	Llet desnatada, iogurts desnatats sense sucre, formatges baixos en greix (formatge fresc o light)
BEGUDES	Aigua mineral natural, infusions sense sucre
VERDURES	Totes excepte les desaconsellades
GREIX	Oli d'oliva verge en cru i repartit al llarg del dia

**TIPUS DE COCCIONS:** cru, bullit, planxa, vapor, papillota, forn. Incorporar poc greix a les preparacions i evitar els fregits. **EVITAR** fregit, arrebossat, empanat, guisat amb molta salsa.



### ALIMENTS DESACONSELLATS

LÀCTIS	Llet sencera o semidesnatada, iogurts sencers, formatges greixosos i curats (roquefort, gorgonzola, camembert...), nata
CARN DERIVATS	Xai, porc, ànec, vísceres i tots els embotits.
PEIXOS	Peix blau, marisc
OUS	Evitar el rovell, la clara sí està permesa.
GREIX	Margarina, mantega, fruits secs
VERDURES	Verdures flatulents: cols, coliflor, bròquil, cols de Brussel·les, carxofes, pebrot, cogombre, raves, ceba, porro, all i espàrrecs.
LLEGUMS	Totes les llegums: llenties, cigrons, mongeta blanca, faves, soja, pèsols
BEGUDES	Aigua amb gas, refrescos amb gas, alcohol (vi, licors, destil·lats...)
ALTRES	Xocolata, salses, espècies, picants

**\*TAMBÉ ÉS RECOMANABLE** deixar de fumar.

### EXEMPLE DE MENÚ

#### ESMORZAR:

1 tassa de llet desnatada amb cafè + 50g de pa blanc o 30g de pa torrat (tipus biscotes) + 30g de pernil magre de gall d'indi o formatge fresc 0%

#### MIG MATÍ I BERENAR

1 iogurt desnatat + 1 peça de fruita

#### DINAR I SOPAR

1r plat: consomé desgreixat, sopa, puré o crema de verdures, plat de pasta, verdures de qualsevol tipus de cocció o al vapor amb patata (excepte les desaconsellades), arròs, llenties sense pell, patata

2n plat: peix blanc, carn magra, 1 ou dur, passat per aigua o truita francesa (no prendre més de 2 a la setmana)

Guarnició: verdures (no fregides), arròs blanc, amanida o patata

Postres: 1 peça de fruita o iogurt desnatat