



Talerz pacjenta onkologicznego

Białko

Źródło białka w diecie:

- Mięso
- Ryby
- Mleko i przetwory mleczne (jogurt, kefir, maślanka, sery twarogowe, ser żółty)
- Jaja
- Nasiona roślin strączkowych (w zależności od tolerancji)

Tłuszcze

1-2 łyżeczki
do posiłku



Węglowodany

Źródła węglowodanów w diecie:

- Pieczywo
- Makarony
- Ryż
- Kasze
- Płatki

Warzywa i owoce



Pamiętaj o prawidłowym
nawodnieniu