

Refluksidieetti



- tavoite: helpottaa ruokatorven ärsytystä, minimoida taudin oireita
- ruokavaliosta poistettu: rasvaiset ruoat, sitrushedelmät, kofeiini, suklaa, (pipar)minttu
- kaikki ruoka-aineryhmät käytössä

Maanantai

- aamiainen: 1 kokojyvä bagel + margariini, munanvalkuaista (tai kanannunankorviketta), luumuviihaleita, rasvatonta maitoa
- lounas: kalkkunavoileipä kokojyväleivällä, kana-muudeliikeittoa, omenaviihaleita, rasvatonta maitoa
- illallinen: grillattua lohta, höyrytettyä parsaa, täysjyväriisiä, tuoreita mustikoita, vettä
- välipala: voileipäkeksijä
- välipala: rasvatonta jogurttia

Tiistai

- aamiainen: puuroa, vähän saksanpähkinöitä, tuoretta hunajamelonia, täysomenamehua (lisättyä C-vitamiinia)
- lounas: vähärasvaista paistettua naudanlihaa, voileipä kokojyvässämpylästä, tuore hedelmäsalaatti (ei sitrushedelmiä), rasvatonta maitoa
- illallinen: uunibroileria, höyrytettyjä vihreitä papuja, uuniperuna + margariini, tuoretta cantaloupemelonaa, rasvatonta maitoa
- välipala: rasvatonta raejuustoa, persikkaa
- välipala: porkekanatikuja, rasvatonta salaatinkastiketta

Keskiviikko

- aamiainen: kokojyvähukaisia, siurappia, tuoreita vadelmia, kofeiinitonta teetä (ei minttuteetä)
- lounas: kinkkuvoileipä (vähärasvainen kinkku + kokojyväleipä), sekasalaattia, rasvatonta kastiketta, rasvatonta maitoa
- illallinen: vähärasvainen pihvi, höyrytettyä kukkakaalia, uunibataatti, marjamalja tuoreista marjoista, rasvatonta maitoa
- välipala: makeuttamatonta omenakiisseliä
- välipala: vähärasvainen jogurttijuoma



Torstai

- aamiainen: kasvismunakas (kananmunankorvikkeesta), tuoreita mustaherukoita, grahampaastoleipää, rypäletäysmehua
- lounas: grillattu kanavoileipä vehnäsämpylästä, linssikeittoa, tuore melonimalja, rasvatonta maitoa
- illallinen: grillattua valkolihasta kalaa, couscousia, höyrytettyä parsakaalia, 1 tuore luumu, rasvatonta maitoa
- välipala: omenaviipaleita, vähärasvaista tai rasvatonta juustoa
- välipala: vesirinkeleitä

Perjantai

- aamiainen: 1 kokojyväsconssi, vähän pähkinävoita, 1 tuore persikka, rasvatonta maitoa
- lounas: kasviswrap, pinaatinlehtiä, rasvatonta kastiketta, tuoreita mansikoita, rasvatonta maitoa
- illallinen: porsaanfilettä uunissa, perunasosetta, höyrytettyjä porkkanoita, tuoreita viinirypäleitä, rasvatonta maitoa
- välipala: selleri- ja porkkanatikeuja, rasvaton kastike
- välipala: tuoreita hedelmiä (ei sitruhedelmiä)

Lauantai

- aamiainen: puuroa, kanelia, rusinoita, 1 kovaksi keitetty muna, kofeiinitonta teetä (ei minttuteetä)
- lounas: kokojyväleipää, kotitekoista vähärasvaista humusta, mangoviipaleita, rasvatonta maitoa
- illallinen: uunissa kypsytettyä kalkkunaa, täysjyväriisiä, höyrytettyjä vihanneksia, tuoreita päärynäviipaleita, rasvatonta maitoa
- välipala: rasvatonta raejuustoa, marjoja
- välipala: 1 riisikakku



Sunnuntai

- aamiainen: kokojyvämmuroja, vähän manteleita, rasvatonta maitoa, kokojyväpaahtoleipää, tuoretta vesimelonia
- lounas: tonnikalaa vedessä, rasvatonta majoneesia, kokojyvävoileipäkkeksejä, kasvistikekujä, rasvatonta maitoa
- illallinen: uunissa paistettua kinkkua, sokeriherneen palkoja, jasmíiniriisiä, hedelmämalja tuoreista hedelmistä (ei sitrushedelmiä), rasvatonta maitoa
- välipala: vähärasvainen hedelmäsmoothie
- välipala: sorbettia (ei sitrushedelmiä)

(Lähde: Suuri Dieettiopas, 2008, kuvat: Microsoft)