



## Regim alimentar pentru dischinezie biliară

### Alimente permise:

- **Carne slabă:** pui, curcan, vită slabă sau pește proaspăt (ex. păstrăv, șalău) – doar fiartă, la abur sau la cuptor.
- **Lactate ușoare:** brânză de vaci proaspătă, urdă, iaurt simplu, lapte degresat; se pot folosi și în budinci sau sufleuri.
- **Ou:** doar albuș sau gălbenuș bine fiert – nu prăjit, și doar ocazional.
- **Grăsimi permise:** uleiuri presate la rece (ex. ulei de măsline, de floarea-soarelui), unt crud în cantități mici (niciodată prăjit).
- **Legume ușor de digerat:** morcov, dovlecel, cartof, dovleac, conopidă – toate fierte sau la cuptor.
- **Fructe coapte sau fierte:** mere, pere, piersici – pot fi date sub formă de piure sau compot.
- **Deserturi simple:** budinci de casă cu lapte și brânză, jeleuri fără zahăr în exces.
- **Băuturi:** apă plată, ceaiuri ușoare (ex. ceai de mușetel, sunătoare), compoturi de casă fără zahăr adăugat

### Alimente de evitat:

- **Prăjeli de orice fel** - inclusiv cartofi prăjiți sau carne la tigaie.
- **Cărnuri grase:** porc, rață, mezeluri, hamburgeri, pește gras (somon, macrou).
- **Brânzeturi grase și fermentate:** cașcaval, brânză topită.
- **Ouă prăjite sau omletă grasă, maioneză.**
- **Grăsimi animale:** untură, slănină, smântână grasă, sosuri grele.
- **Produse de patiserie:** plăcinte cu mult aluat, foietaje, prăjituri cu multă cremă.
- **Condimente tari:** piper, usturoi, hrean, muștar, oțet.
- **Legume crude care balonează:** varză, fasole, mazăre, vinete, ceapă crudă, usturoi.
- **Fructe și semințe oleaginoase:** nuci, alune, semințe (pentru că sunt grele pentru digestie).
- **Băuturi interzise total:** sucuri acidulate (Coca Cola, Fanta, Pepsi, apă minerală cu bule, sifon).