

## PREPORUKA PREHRANE KOD AKUTNIH PROLJEVA ODRASLIH

### Prvi dan

- Piti što više tekućine: negaziranu vodu, šipkov čaj + 2 žl. šećera / 1 lit. (za nedijabetičare), "ledeni" čaj, otopine pripravaka soli za rehidraciju ("NELIT") *Rehidromix*
- prežgana juha bez masnoće, riža kuhana u slanoj vodi, juha od mrkve,
- suhi keksi, slani štapići, dvopek,
- ribana jabuka, pečena jabuka, banana
- svježi kravlji sir (manje masni), jogurt, tvrdo kuhano jaje

### Drugi i treći dan

- obrana juha s rezancima ili žličnjacima od krupice,
- kuhana piletina, teletina i bijela riba
- odstajali kruh, kuhanu tjesteninu (rezanci, mlinci, krupice)
- salata od kuhane mrkve i cikle
- kompot od jabuka (lagano zaslađen), biskvit, nabujak od riže, palačinke (sa sirom)

### Četvrti i peti dan

- pirjana piletina i teletina
- pileći i teleći rižoto
- svježi kravlji sir s malo kiselog vrhnja (manje masnog)
- topljeni sir
- slani krumpir, pecivo
- kuhano povrće kao što su cvjetača, blitva, špinat ...

### Izostaviti:

mljeveno i hranu koja sadrži mnogo neprobavljenih ostataka (celuloza, biljna vlakna, žilavo i masno meso i sl.)

Zabranjeno: je pripremanje jela sa zaprškom, kao i prženje, preljevanje jela s masnoćom koja je grijana, kuhana ili pržena, kolači s masnim kremama, alkohol.