

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy zabronione
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (przetarty w formie puree lub zupy), młoda fasolka szparagowa, zielona sałata, cykorja, pomidory bez skórki	wszystkie odmiany kapusty, brokuł, kalafior, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Ziemniaki	gotowane, puree z dodatkiem masła	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, arbuz, melon, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, graham (w ograniczonej ilości), sucharki, kasze manna, jaglana, jęczmienna łamana, kuskus, ryż biały, drobne makarony, drobne płatki owsiane i jaglane błyskawiczne	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde świeże i ciepłe pieczywo, rogaliki francuskie, kasze pęczak, gryczana, grube i razowe makarony, ryż brązowy
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie 1,5-2% (jeśli tolerujesz), jogurt naturalny, kefir, maślanka, biały ser chudy lub półtłusty, serek ziarnisty biały	sery żółte, topione, pleśniowe, typu feta, typu Fromage
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, królik, kurczak i indyk bez skóry, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; chude wędliny: szynka, polędwica wieprzowa lub drobiowa; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, miruna, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste, jeśli są dobrze tolerowane	mięsa tłuste: baranina, gęsiną, wieprzowina, kaczka; wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone, ryby tłuste jeśli są źle tolerowane
Rośliny strączkowe	brak	wszystkie przeciwwskazane: fasola, bób, groch, soja, ciecierzycyca, soczewica
Tłuszcze	margaryny miękkie, masło, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Przyprawy	łagodne: sól, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, lubczyk, wanilia, rozmaryn, goździki, cynamon	ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka
Desery i słodczyce	kompoty, kisiele i musy z dozwolonych owoców, galaretki, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe, miód, dżemy bez pestek	ciasta z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta francuskie i kruche, chatwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Napoje	woda niegazowana, słaba herbata czarna i zielona, słaba kawa, kawa zbożowa, soki warzywne i owocowe, herbatki owocowe	mocne kakao, mocna kawa, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Dodatkowe zalecenia

Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie
Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietaną