

Produkt/ potrawy	Zalecane (kilka razy dziennie)	Dozwolone w umiarkowanych ilościach (1 raz dziennie)	Niewskazane
Produkty zbożowe	mąka gryczana owsiana, żytnia, orkiszowa razowa, płatki i kasze pełnoziarniste nierozgotowane, przygotowane al dente – gryczana, pęczak, orkiszowa, żytnia, komosa ryżowa, bulgur pełnoziarnisty, ryż dziki, brązowy, makaron razowy, gryczany, z soczewicy, pieczywo żytnie i pełnoziarniste, graham	pierogi z mąki razowej, kluski razowe, naleśniki z mąki z pełnego przemiału	produkty z białej mąki rafinowanej, kluski, makarony, smażone placki, bułki francuskie, bułki pszenne, pampuchy, rozgotowane produkty mączne
Warzywa – ok. 400-500 g na dobę	pomidory, marchew surowa, ogórki świeże i kiszone, brokuły, kalafior, fasolka szparagowa, pieczarki, papryka, cukinia, botwinka, szpinak, sałata, rzodkiewka, pietruszka, seler, kapusta świeża i kiszona, szparagi, koperek, kabaczek, grzyby, szczypiorek, zupy jarzynowe na warzywnym wywarze	buraki, marchewka gotowana, bób, soczewica, ciecierzycza, soja, fasola, młode ziemniaki w mundurkach, krótko gotowane lub lekko odgrzane po ostudzeniu, zupy na chudym wywarze mięsny, z jogurtem	ziemniaki/marchewka rozgotowane i purée, buraki zasmażane, warzywa z puszek – groszek, kukurydza frytki, smażone ziemniaki, zupy chińskie
Owoce – 200-300 g dziennie	owoce jagodowe, truskawki, poziomki, jabłka, grejfruty, kiwi, maliny, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki, porzeczki, pomarańcze, nieprzejrzałe banany	śliwki, gruszki, arbuz, czereśnie, mango	przejrzałe banany, winogrona, owoce w syropach, owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone, owoce kandyzowane
Mleko i jego przetwory	sery twarogowe, ziarniste twarożki, jogurty naturalne, kefir	mleko, napoje mleczne fermentowane – maślaniki, sery twarogowe półtłuste, sery żółte, mozzarella	mleko skondensowane, sery do smarowania tłuste, śmietanki do kawy, śmietana, sery topione, słodkie jogurty i desery mleczne
Jaja, ryby, owoce morza, mięso	jaja, ryby świeże i mrożone: dorsz, pstrąg, mintaj, morszczuk, sandacz, sola, szczupak, płoć, mięso chude: indyk, kurczak, cielęcina, wołowina, królik, dziczyzna, mięso gotowane, pieczone, duszone w pergaminie, rękawie do pieczenia, naczyniu żaroodpornym	ryby z konserwy, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śleń, węgorz, makrela, halibut, ryby wędzone, chuda wieprzowina, tj. schab, polędwica, szynka, mięso bez panierki, smażone w małej ilości tłuszczu	jajecznica na boczku, smalcu, słoninie, ryby w panierkach, krewetki, kalmary, małże, kawior, tłuste rodzaje mięs: baranina, wieprzowina, boczek, żeberka, gęsina, kaczki, padrobry, tłuste, mielone wędliny i kiebasy, parówki, paszety, pasztetowa, kaszanka, salami, mięso w konserwach mięso panierowane, smażone w głębokim tłuszczu
Tusze	oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej lniany, olej rydzowy – na surowo, jako dodatek do sałatek, masło 82%	oleje: rzepakowy naturalny	smalec, margaryny twarde, słonina
Przyprawy/ dodatki	zioła: bazyliia, tymianek, majeranek, oregano itp., sok z cytryny, cynamon, wanilia, przyprawy korzenne, pietruszka, koperek, kurkuma	sól, ostre przyprawy: chili, curry, pieprz, kumin	majonez, kostki rosolowe z glutaminianem sodu, jarzynki z dużą zawartością soli, gotowe sosy i zupy w proszku, w słoikach z dodatkiem tłuszczu i cukru
Słodycze/desery	sałatki owocowe, musy, galaretki bez cukru	dżemy, konfitury, kompoty, przecieiry owocowe, kisiel bez cukru, budyń bez cukru, orzechy i nasiona (do 30 g dziennie), gorzka czekolada, ciasto drożdżowe bez cukru	pączki, faworki, kremy na masle i śmietanie, słodycze z cukrem i syropem glukozowo-fruktozowym, ciasta piaskowe, kruszce, francuskie, serniki, miód, czekolada mleczna z nadzieniem, wafelki, chałwa, batony itp.
Napoje	woda, soki warzywne, słaba herbata i kawa bez cukru	mleko chude, kawa zbożowa bez cukru, koktajle na bazie świeżych owoców i napojów fermentowanych, świeże soki owocowe bez cukru	napoje gazowane słodzone, nektary, alkohol, słodzone soki i koktajle owocowe