

Produkty i potrawy	Zalecane	Umiarkowane ilości	Należy unikać
Warzywa	różnokolorowe warzywa surowe lub przetworzone w ilości przynajmniej 400 g dziennie		
Ziemniaki	gotowane, pieczone, puree, w mundurkach, pieczone talarki		smażone, frytki, chipsy, kulki ziemniaczane, smażone talarki
Owoce	różnokolorowe surowe lub przetworzone, mniej niż warzyw	świeżo wyciskane soki bez dodatku cukru, owoce suszone	owoce w syropie lub czekoladzie, kandyzowane, syropy, napoje owocowe
Produkty zbożowe	chleb żytni, razowy, graham, pełnoziarnisty, mąka > typ 1400, ciemny makaron (razowy, gryczany), brązowy ryż, naturalne płatki, kasza jęczmienna, krakowska, pęczak, gryczana,		chleb/ bułki pszenne, suchary, biały ryż, makaron pszenny, chleb na miodzie, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru/miodu/czekolady, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie
Nabiał	jogurt naturalny 2 % tł., kefir, maślanka, zsiadłe mleko , ser twarogowy półtłusty, mleko 2% tł., serki homogenizowane	sery podpuszczkowe	sery pleśniowe, sery topione, ser typu „fromage”, ser typu „feta”, tłusta śmietanka
Mięso	kurczak i indyk bez skóry, mięso z królika, cielęcina, wędliny: szynka, schab, polędwica, filet	chude części wołowiny i wieprzowiny (schab, polędwiczka)	tłusta wieprzowina (karkówka, boczek, gołonka, słonina), tłusta wołowina, gęszina, kaczka, baranina, mięsa peklowane, konserwy mięsne, wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, salami, mielonka, parówki, kiełbasy, kaszanka, pasztety, wędliny wędzone
Ryby	ryby chude i tłuste gotowane, duszone, pieczone min. 2 razy w tygodniu		ryby wędzone, konserwy rybne
Jaja	na miękko, w koszulce, omlet, jajecznica na parze, na twardo, sadzone		smażone w tradycyjny sposób, surowe jaja
Rośliny strączkowe	groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzycy, bób, zielony groszek, fasolka szparagowa	soja	

Tłuszcze /orzechy	oleje roślinne (olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany, oliwa z oliwek), orzechy, awokado	masło	smalec, margaryny twarde, olej palmowy, słonina, boczek, łój
Cukier /desery			cukier, pieczywo cukiernicze (pączki, drożdżówki, rogalie itp.), słodycze, batoniki, czekolada, chałwa, galaretki, słone przekąski