

Produkty i potrawy	Zalecane	Umiarkowane ilości	Przeciwskazane
Warzywa	wszystkie pozostałe warzywa na surowo i nierozgotowane	buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń)	rozgotowane burki, marchewka – w dużych ilościach,
Ziemniaki		ugotowane w całości, wystudzone i schłodzone-spożywane na drugi dzień bataty	placki ziemniaczane, frytki smażone na głębokim tłuszczu, ziemniaki puree
Owoce	banan zielony, grejpfrut, gruszka, jabłko, jagody maliny, nektarynki, pomarańcza, śliwki, truskawki, wiśnie	ananas, banan dojrzały, brzoskwinia, kiwi, mango, melon, papaja, winogrona, arbuz, dżemy i konfitury bez cukru	dżemy, konfitury z syropem glukozowo-fruktozowym w składzie owoce kandyzowane, suszone i w syropach
Produkty zbożowe Kasze	kasza bulgur, gryczana biała, gryczana prażona, jęczmienna perłowa, pęczak ,owsiana, komosa ryżowa	kuskus	kasza jaglana, manna amarantus ekspandowany popcorn, pszenica ekspandowana
Płatki	otręby owsiane, pszenne, ryżowe, płatki owsiane zwykłe	płatki jęczmienne, płatki owsiane rozgotowane	płatki kukurydziane płatki czekoladowe itd. płatki owsiane błyskawiczne
Makaron	makaron pełnoziarnisty al dente	makaron z pszenicy durum	makaron jajeczny/ biały ugotowany na miękko
Ryż	ryż brązowy, ryż czarny ryż biały schłodzony do min. 16h i podgrzany na drugi dzień	ryż biały basmati, ryż biały długoziarnisty, ryż czerwony	ryż biały, ryż jaśminowy, ryż paraboiled
Pieczywo	Pumpernikiel, chleb z mąki z pełnego przemiału, pieczywo razowe, pieczywo graham , mąka pełnoziarnista typ 1850 lub 2000	chleb orkiszowy	chleb pszenny, bułki kajzerki, pieczywo maślane, drożdżówki, ciasta z białej mąki, naleśniki, pierogi, kopytka, mąka pszenna, żytnia (typ 400-700)
Rośliny strączkowe		groch, fasola, soja, soczewica, bób świeży	bób gotowany, kukurydza, groszek zielony z puszki, fasola biała i czerwona z puszki , kukurydza kolba -w dużych ilościach
Nabiał	twarogi chude, półtłuste, serki ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu, serki homogenizowane, serki twarogowe, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, jogurt, kefir i maślanka naturalne.	sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, serki śmietankowe	mleko tłuste, smakowe, skondensowane, w proszku, smakowe, zabielać w proszku do kawy, śmietana, słodzone jogurty owocowe, słodzone desery mleczne, jogurty pitne,

Mięso	mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, wołowina, królik, chude wędliny , polędwica, szynka drobiowa,	chudy schab, szynka, polędwica wołowa, parówki drobiowe	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, mielone garmażeryjne, gęsi, kaczki, podroby pasztety, salcesony, salami, mielonki, boczek
Ryby	ryby chude: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola,	1-2 razy w tygodniu łosoś, halibut, śledź, makrela- też wędzone, konserwy rybne w sosie własnym i pomidorach	panierowane, paluszki rybne,
Jaja	jajka gotowane, jajka na miękko		smażone na maśle, smalcu, sadzone
Tłuszcze /orzechy	oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa) mak, migdały, nerkowce orzechy laskowe, włoskie itd. pestki dyni, słonecznika sezam , siemię lniane	masło margaryna miękka (w kubku)	margaryna twarda w kostce smalec
Cukier /desery		domowe desery na bazie owoców (sałatki, domowe lody bez cukru, koktajle owocowe), ksylitol, erytrytol, stewia miód , gorzka czekolada	cukier , syrop glukozowo-fruktozowy , wyroby cukiernicze (pączki, drożdżówki, ciasta itd.) czekolady mleczne, nadziewane, lody, kupne ciastka żelki, cukierki itd.
Przyprawy	zioła świeże, suszone cynamon, curry, imbir, kurkuma, papryka słodka, ostra , pieprz	sól	Maggi, mieszkanki przyprawowe typu vegeta, kostki rosołowe