

Produkty i potrawy	Zalecane	Umiarkowane ilości	Przeciwwskazane
Warzywa	gotowane: marchew, pietruszka, seler, dynia, cukinia, burak	surowe młode: marchew (starta), kalarepa, rzodkiewka, ogórek bez skóry, sałata masłowa, pomidor bez skóry; gotowane: kalafior, brokuł, bakłażan, koper włoski	cebula, kapusta, por, karczoch, szparagi
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem	kluski ziemniaczane	frytki, placki ziemniaczane
Owoce	musy, przeciery, kompoty, pieczone jabłko bez skóry, banan, brzoskwinia, morela, przeciery z owoców jagodowych, melon	wszystkie niedojrzałe owoce; śliwki, gruszka, agrest, porzeczka, kiwi, wiśnie, pomarańcz (bez błonek)	grejpfrut, wysoko słodzone konfitury
Produkty zbożowe	sucharki, pieczywo pszenne, płatki ryżowe, kasza manna, jęczmienna, kukurydziana, ryż, lane ciasto na białkach	płatki owsiane, kasza jęczmienna, pieczywo graham, razowe, pełnoziarniste, kasze gruboziarniste	ciasto francuskie, naleśniki
Nabiał	chude mleko, maślanka, jogurt, twaróg chudy i półtłusty, kefir	śmietanka	sery topione, żółte, pleśniowe
Mięso i jego przetwory	chude części gotowane: cielęcina, kurczak, indyk, jagnięcina, wołowina; chuda wędlina drobiowa, wieprzowa, wołowa	wieprzowina	tłuste mięso i przetwory (w tym drobiowe); mocno peklowane, pieczone, smażone, panierowane; wywary z kości i tłustych mięs
Ryby	okoń, sola, dorsz, sandacz, szczupak, morszczuk	lin, pstrąg, leszcz	śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot
Jaja	białko jaja	żółtko	jajka sadzone, na twardo
Rośliny strączkowe	---	fasolka szparagowa	pozostałe
Tłuszcze /orzechy		masło, margaryna miękka, olej roślinny (rzepakowy, słonecznikowy, lniany, sojowy), oliwa z oliwek	smalec, łój, słonina, margaryna twarda, orzechy
Cukier /desery	herbatnik, biszkopt, galaretki, kisiel, ciasto drożdżowe, budyń	sernik, jabłecznik, ciasto z owocami (z małą ilością tłuszczu)	batoniki, cukierki, ciasto francuskie, torty
Przyprawy	bazylia, oregano, majeranek, koperek, kminek, wanilia	papryka, ziele angielskie, goździki, cynamon, przecier pomidorowy, sól, sok z cytryny	musztarda, pieprz, czosnek, kakao, chili, curry, ocet