

Potrawy I Produkty	ZALECANE	Zalecane w Umiarkowanych Ilościach	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	<i>mleko 2% tł., jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle owocowo-mleczne</i>	<i>mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste</i>	<i>kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada</i>
PIECZYWO	<i>chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki</i>	<i>chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, Pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi</i>	<i>chleb żytni świeży, Chleb żytni razowy, Pieczywo chrupkie żytnie</i>
MIĘSO, RYBY	<i>chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki</i>	<i>wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie</i>	<i>tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tofpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób</i>
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	<i>budynie z kasz, warzyw, makaronu mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta: Z warzywami, serem, owocami</i>	<i>zapiekanki z kaszy, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane</i>	<i>wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku</i>
WARZYWA	<i>młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, sałata, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu</i>	<i>szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykorja, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki</i>	<i>warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone</i>
OWOCE	<i>dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane</i>	<i>wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zapać namoczone, suszone śliwki)</i>	<i>wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, orzechy, owoce marynowane</i>
DESERY	<i>kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciera owocowe, serniki</i>	<i>ciasta deserowe, lody</i>	<i>tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao</i>