




















PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOŁONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEMSKAZANE
<p>Warzywa (ok. 500g/dobę) Ziemniaki Owoce (200-300g/dobę)</p>   	<p>pomidory, ogórki świeże i kiszzone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabczyk, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby</p> <p>owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki</p>	<p>buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób</p> <p>ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości</p> <p>śliwki, gruszki</p>	<p>warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszek (zawierają dużo soli)</p> <p>frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)</p> <p>banany, winogrona owoce z puszek i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone</p>
<p>Mleko i produkty mleczne</p>  	<p>sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu</p>	<p>mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka – 1 szklanka dziennie, sery twarogowe półtłuste, odtuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu</p>	<p>mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne</p>
<p>Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja</p>    	<p>mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna</p> <p>wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa</p> <p>ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak</p> <p>białko jaja</p>	<p>chudy schab, polędwica</p> <p>polędwica wołowa, kabanos drobiowy</p> <p>konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makreła, węgorz, halibut, ryby wędzone</p> <p>żółtko jaja (2x w tygodniu) całe jajo do potraw</p>	<p>tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby</p> <p>tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kielbasy tłuste</p> <p>ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże</p> <p>jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu</p>
<p>Tłuszcze</p> 	<p>roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)</p>	<p>oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu</p>	<p>masło, słonina, smalec, margaryny twarde</p>
<p>Cukier i słodczyce</p> 		<p>dżemy i konfitury bez cukru, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele bez cukru, gorzka czekolada</p>	<p>miód, słodczyce zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałka i desery tłuste</p>
<p>Produkty zbożowe</p> 	<p>pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane</p>	<p>pumpernikiel, kasze drobne</p>	<p>pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe, (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)</p>

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEMSKAZANE
Przyprawy 	łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija, przyprawy korzenne	sól, przyprawy ostre np. chili	majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet
Zupy 	zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub odłuszczone mlekiem	zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości
Potrawy mięsne i rybne 	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu	mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu
Potrawy z mąki i kaszy 	kasze grube gotowane na sypko	zacierki i kluski kładzione, pierogi z mąki razowej	smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki
Sosy 	sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
Desery 	sałatki owocowe, musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru	kisiele, budynie bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie), biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru	faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone piaskowe, kruche, serniki
Napoje 	woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	mleko odłuszczone, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru	napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane