

PRODUKTY DOZWOLONE

Zielone – bez ograniczenia ilościowego

Pomarańczowe – porcje większe (podane w nawiasie) wywołują problemy

Czerwone – dozwolone tylko w minimalnej ilości (podanej w nawiasie)

PRODUKTY MLECZNE	OWOCE	ZIARNA i przetwory	ORZECHY I NASIONA
<p>Masło</p> <p>Sery, w tym brie, camembert, cheddar, parmezan, pecorino, szwajcarski i inne twarde</p> <p>Serek wiejski</p> <p>Feta</p> <p>Mozzarella</p> <p>Produkty bez laktozy takie jak bezlaktozowe mleko i jogurt</p> <p>Bita śmietana</p> <p>Ricotta (do 40 g)</p> <p>Ser haloumi (max. 50 g)</p>	<p>Banany</p> <p>Suszone banany (<20 chipsów)</p> <p>Klementynki</p> <p>Smoczy owoc</p> <p>Winogrona</p> <p>Kiwi</p> <p>Cytryny</p> <p>Limonki</p> <p>Mandarynki</p> <p>Papaja</p> <p>Ananasy</p> <p>Rabarbar</p> <p>Truskawki</p> <p>Karambola</p> <p>Melon honeydew (<135 g) i kantalupa (<160 g)</p> <p>Pomarańcze</p> <p>Maliny (< 90 g)</p> <p>Borówki (< 60 g)</p> <p>Granaty (max. 38 g)</p>	<p>Mąka gryczana</p> <p>Kasza kukurydziana</p> <p>Skrobia kukurydziana</p> <p>Mąka kukurydziana</p> <p>Płatki owsiane górskie</p> <p>Kasza jaglana</p> <p>Mąka jaglana, ryżowa, z quinoa, z sorgo</p> <p>Mąka orkiszowa przesianą</p> <p>Mąka ziemniaczana</p> <p>Skrobia z tapioki, Polenta, Quinoa</p> <p>Ryż, Płatki ryżowe</p> <p>Pszenny chleb pełnoziarnisty <u>na zakwasie</u></p> <p>Otręby owsiane (<5 łyżek)</p> <p>Wafle ryżowe (max. 4)</p> <p>Chleb 100% orkiszowy na zakwasie (<3 kromki)</p> <p>Chleb orkiszowy <u>na zakwasie</u> (< 3 kromki)</p> <p>Chleb bezglutenowy (<3 kromki)</p> <p>Pszenny biały chleb <u>na zakwasie</u> (2 kromki)</p> <p>Tortille kukurydziane (< 6 tortilli)</p> <p>Płatki owsiane błyskawiczne (25 g)</p> <p>Ryż ekspandowany (15 g)</p> <p>Amarantus ekspandowany (10 g)</p> <p>Płatki kukurydziane (15 g)</p>	<p>Orzechy makadamia</p> <p>Orzechy arachidowe</p> <p>Masła orzechowe, z wyjątkiem masła z orzechów nerkowca</p> <p>Mak</p> <p>Orzechy brazylijskie (< 52 g)</p> <p>Nasiona chia (< 48 g)</p> <p>Pekany (< 100 g)</p> <p>Orzeszki piniowe (< 100g)</p> <p>Nasiona dyni (< 100g)</p> <p>Sezam (< 66 g)</p> <p>Nasiona słonecznika (< 70g)</p> <p>Orzechy włoskie (< 135 g)</p> <p>Migdały (max 10)</p> <p>Orzechy laskowe (max. 15 g)</p>

ZASTĘPUJĄCE PRODUKTY MLECZNE	NAPOJE		ROŚLINY STRĄCZKOWE	ŹRÓDŁA BIAŁKA
Mleko kokosowe z puszki Mleko migdałowe Woda kokosowa (100 g)	Sok żurawinowy Sok pomidorowy Sok warzywny (bez warzyw zabronionych) Herbaty: czarna (słaba), zielona, biała, miętowa, Piwo Kawa Gin Wódka Whisky Wino: białe, czerwone, musujące		Cieciora z puszki (dobrze wytlukana – max. 42 g) Soczewica z puszki (dobrze przepłukana – 1/2 cup na raz) Soczewica gotowana (max. 23 g)	Wołowina Kurczak Jajka Ryby i mięczaki Jagnięcina Wieprzowina Indyk Tofu twarde Tempeh (< 220 g)
DO SŁODZENIA	WARZYWA		RÓŻNE INNE	
Sztuczne słodziki, które nie kończą się na -ol (aspartam, sacharyna) Czysty syrop klonowy bez syropu fruktozowo-kukurydzianego Cukier puder Cukier, w tym brązowy	Lucerna Rukola Papryka czerwona Bok choy (< 160 g) Marchewki Seler korzeniowy Szczypiorek Czerwona kapusta Ogórki Bakłażan Rzodkiewki Pomidory Kiełki fasoli, Kabaczek Ziemniaki Dyńa zwykła Radicchio Kapusta włoska (max. 35 g)	Boćwina Cykoria Dymka (zielona część) Jarmuż Sałata masłowa, lodowa Okra (< 100 g) Pietruszka, Pasternak Wodorosty (nori) Papryka zielona (< 100 g) Papryczka chili (> 180 g) Zielona kapusta (< 150 g) Szpinak (< 150 g) Rzepa (< 100 g) Cukinia (< 100 g) Zielona fasolka (< 120 g) Pomidory z puszki (< 100 g)	Kukurydza cukrowa (max. 43 g – ½ kolby) Bataty (max. 70 g) Fenkuł (korzeń) (max. 50 g) Groszek cukrowy (max. 17 g) Serca karczochów (max. 28 g) Buraki (max. 20 g) seler naciowy (ok. 5 cm łodyga) Brukselki (38 g) Brokuły (max. 47 g) Dyńa piżmowa (max. 30 g) Awokado (max. 20 g)	OCTY: Czerwony i biały Ryżowy Balsamiczny (1 łyżka) DODATKI: Wszelkie oleje Pasta miso, Wasabi Sos rybny Imbir świeży Musztarda, Majonez Kapary, Oliwki Sos Worcestershire Sos ostrygowy (< 2 łyżki) Pasta z tamaryndowca (< 3 łyżki) Kakao (< 20g) Wiórki kokosowe (max. 18 g) Suszone żurawiny (max. 13 g) Suszone pomidory (2 na raz) Pesto (10 g)