

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>Pomarańcze</p> <p>Jagody (< 60 g)</p> <p>Melon honeydew (<135 g) i kantalupa (<160 g)</p> <p>Maliny (< 90 g)</p> <p>Borówki (< 60 g)</p> <p>Granaty (max. 38 g)</p>	<p>Mąka gryczana niepalona (max. 27 g ugotowanej)</p> <p>Kasza kukurydziana</p> <p>Skrobia kukurydziana</p> <p>Mąka kukurydziana</p> <p>Kasza jaglana</p> <p>Mąka jaglana, ryżowa, z quinoa, z sorgo</p> <p>Mąka orkiszowa przesiana</p> <p>Mąka ziemniaczana</p> <p>Skrobia z tapioki, Polenta, Quinoa</p> <p>Ryż, Płatki ryżowe</p> <p>Płatki kukurydziane bezglutenowe</p> <p>Pszenny chleb pełnoziarnisty <u>na zakwasie</u></p> <p>Płatki owsiane górskie lub zwykłe (max. 50 g)</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 bez skrobi pszennej (<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) Amaranthus 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> <p>Mąka migdałowa (max. 24 g)</p>

		Makaron pszenny ugotowany (74 g) Makaron orkiszowy ugotowany (74 g)		
ZASTĘPUJĄCE PRODUKTY MLECZNE	NAPOJE	ROŚLINY STRĄCZKOWE	ŹRÓDŁA BIAŁKA	
Mleko kokosowe z puszki Mleko migdałowe Mleko ryżowe (max. 250 ml) Mleko z konopi (max. 300 ml) 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	Cieciorzka z puszki (dobrze wyptukana – 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 I SŁODYCZE	WARZYWA		ROŻNE INNE	
Sztuczne słodziki, które nie kończą się na -ol (aspartam, sacharyna) Czysty syrop klonowy bez syropu fruktozowo-kukurydzianego Cukier puder Cukier, w tym brązowy Stewia w proszku Galaretka malinowa, truskawkowa, limonkowa Gorzka czekolada (<90 g) Czekolada mleczna (max. 15 g) Czekolada biała (max. 15 g)	Lucerna Rukola Papryka czerwona Bok choy (< 160 g) Marchewki Seler korzeniowy Szcypiorek Czerwona kapusta Ogórki Bakłażan Rzodkiewki Pomidory Kiełki fasoli, Kabaczek Ziemniaki Dyńia zwykła Radicchio Kapusta włoska (max. 35 g)	Boćwina Cykorja Dymka (zielona część) Jarmuż Sałata masłowa, lodowa Okra (< 100 g) Pietruszka, Pasternak Wodorosty (nori) Ogórki w occie 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 puszek (< 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) Dyńia piżmowa (max. 30 g) Awokado (max. 20 g)	OCTY: Czerwony i biały oraz jabłkowy Ryżowy Balsamiczny (< 1 łyżka) DODATKI: Wszelkie oleje Pasta miso, Wasabi Sos rybny Imbir świeży, Pasta z tamaryndowca Musztarda, Majonez Kapary, Oliwki Sos Worcestershire, sos sojowy Esencja waniliowa 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)