

# 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>Bitka śmietana</p> <p>Ricotta (do 40 g)</p> <p>Ser haloumi (max. 50 g)</p> | <p>Banany</p> <p>Suszone banany (&lt;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>Jagody (&lt; 60 g)</p> <p>Melon honeydew (&lt;135 g) i kantalupa (&lt;160 g)</p> <p>Pomarańcze</p> <p>Maliny (&lt; 90 g)</p> <p>Borówki (&lt; 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>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>Pszenny chleb pełnoziarnisty <u>na zakwasie</u></p> <p>Płatki owsiane górskie lub zwykłe (max. 50 g)</p> <p>Otręby owsiane (&lt;5 łyżek)</p> <p>Wafle ryżowe (max. 4)</p> <p>Chleb 100% orkiszowy na zakwasie (&lt;3 kromki)</p> <p>Chleb orkiszowy <u>na zakwasie</u> (&lt; 3 kromki)</p> <p>Chleb bezglutenowy bez skrobi pszennej (&lt;3 kromki)</p> <p>Pszenny biały chleb <u>na zakwasie</u> (2 kromki)</p> <p>Tortille kukurydziane (&lt; 6 tortilli)</p> <p>Płatki owsiane błyskawiczne (25 g)</p> <p>Ryż ekspandowany (15 g) Amarantus ekspandowany (10 g), 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 (&lt; 52 g)</p> <p>Nasiona chia (&lt; 48 g)</p> <p>Pekany (&lt; 100 g)</p> <p>Orzeszki piniowe (&lt; 100g)</p> <p>Nasiona dyni (&lt; 100g)</p> <p>Sezam (&lt; 66 g)</p> <p>Nasiona słonecznika (&lt; 70g)</p> <p>Orzechy włoskie (&lt; 135 g)</p> <p>Migdały (max 10)</p> <p>Orzechy laskowe (max. 15 g)</p> <p>Mąka migdałowa (max. 24 g)</p> |

| <b>ZASTĘPUJĄCE<br/>PRODUKTY<br/>MLECZNE</b>  | <b>NAPOJE</b>  | <b>ROŚLINY STRĄCZKOWE</b>   | <b>ŹRÓDŁA BIAŁKA</b>   |
|--|--|---|--|
| <p>Mleko kokosowe z puszki<br/>Mleko migdałowe<br/>Mleko ryżowe (max. 250 ml)<br/>Mleko z konopi (max. 300 ml)<br/>Woda kokosowa (100 g)</p>   | <p>Sok żurawinowy<br/>Sok pomidorowy<br/>Sok warzywny (bez warzyw zabronionych)<br/>Herbaty: czarna (słaba), zielona, biała, miętowa,<br/>Piwo<br/>Kawa<br/>Gin<br/>Wódka<br/>Whisky<br/>Wino: białe, czerwone, musujące</p>   | <p>Cieciorka z puszki (dobrze wytlukana – max. 42 g)<br/>Soczewica z puszki (dobrze przepłukana – 1/2 cup na raz)<br/>Soczewica gotowana (max. 23 g)</p>  | <p>Wołowina<br/>Kurczak<br/>Jajka<br/>Ryby i mięczaki<br/>Jagnięcina<br/>Wieprzowina<br/>Indyk<br/>Tofu twarde<br/>Tempeh (&lt; 220 g)</p>   |
| <b>DO SŁODZENIA</b>  | <b>WARZYWA</b>   |   | <b>RÓŻNE INNE</b>  |
| <p>Sztuczne słodziki, które nie kończą się na -ol (aspartam, sacharyna)<br/>Czysty syrop klonowy bez syropu fruktozowo-kukurydzianego<br/>Cukier puder<br/>Cukier, w tym brązowy</p> | <p>Lucerna<br/>Rukola<br/>Papryka czerwona<br/>Bok choy (&lt; 160 g)<br/>Marchewki<br/>Seler korzeniowy<br/>Szczypiorek<br/>Czerwona kapusta<br/>Ogórki<br/>Bakłażan<br/>Rzodkiewki<br/>Pomidory<br/>Kiełki fasoli,<br/>Kabaczek<br/>Ziemniaki<br/>Dyńia zwykła<br/>Radicchio<br/>Kapusta włoska (max. 35 g)</p> | <p>Boćwina<br/>Cykoria<br/>Dymka (zielona część)<br/>Jarmuż<br/>Sałata masłowa, lodowa<br/>Okra (&lt; 100 g)<br/>Pietruszka, Pasternak<br/>Wodorosty (nori)<br/>Papryka zielona (&lt; 100 g)<br/>Papryczka chili (&gt; 180 g)<br/>Zielona kapusta (&lt; 150 g)<br/>Szpinak (&lt; 150 g)<br/>Rzepa (&lt; 100 g)<br/>Cukinia (&lt; 100 g)<br/>Zielona fasolka (&lt; 120 g)<br/>Pomidory z puszki (&lt; 100 g)</p> | <p><b>OCTY:</b><br/>Czerwony i biały oraz jabłkowy<br/>Ryżowy<br/>Balsamiczny (&lt; 1 łyżka)<br/><b>DODATKI:</b><br/>Wszelkie oleje<br/>Pasta miso, Wasabi Sos rybny<br/>Imbir świeży, Pasta z tamaryndowca<br/>Musztarda, Majonez<br/>Kapary, Oliwki<br/>Sos Worcestershire<br/>Sos ostrygowy (&lt; 2 łyżki)<br/>Pasta z tamaryndowca (&lt; 3 łyżki)<br/>Kakao (&lt; 20g)<br/>Wiórki kokosowe (max. 18 g)<br/>Suszone żurawiny (max. 13 g)<br/>Suszone pomidory (2 na raz)<br/>Pesto (10 g)</p> |