

<b>ZAPARCIA</b>	
<b>PRODUKTY ZALECANE</b>	<b>PRODUKTY NIEWSKAZANE</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	
KASZE GRUBOZIARNISTE (NP. GRYCZANA, JĘCZMIENNA, JAGLANA, PEŃCZAK, BULGUR)	KASZE DROBNOZIARNISTE (NP. MANNA, KUSKUS, KUKURYDZIANA)
PŁATKI OWSIANE, GRYCZANE, JAGLANE, JĘCZMIENNE, ORKISZOWE	PŁATKI RYŻOWE, KUKURYDZIANE
RYŻ BRAZOWY	RYŻ BIAŁY
MAKARON PEŁNOZIARNISTY	MAKARON ZWYKŁY
PIECZYWO RAZOWE, GRAHAM, ŻYTNIE, PEŁNOZIARNISTE, Z OTRĘBAMI, Z ZIARNAMI	PIECZYWO JASNE, DROŹDŻOWE, SŁODKIE BUŁECZKI, CIASTA
<b>MIĘSO</b>	
CHUDE, GOTOWANE NA PARZE, DUSZONE, PIECZONE, SMAŻONE BEZ TŁUSZCZU	TŁUSTE, SMAŻONE, GRILLOWANE, TŁUSTE WĘDLINY, KONSERWY
<b>RYBY</b>	
GOTOWANE NA PARZE, DUSZONE, PIECZONE, SMAŻONE BEZ TŁUSZCZU	SMAŻONE NA TŁUSZCZU
<b>JAJKA</b>	
GOTOWANE, SMAŻONE NA SUCHEJ PATELNI	SMAŻONE NA TŁUSZCZU
<b>PRODUKTY MLECZNE</b>	
KEFIR, JOGURT, MAŚLANKA, SEREK NATURALNY	SER ŻÓŁTY, SER PLEŚNIOWY, ŚMIETANA
<b>WARZYWA</b>	
SUROWE LUB GOTOWANE (NP. POMIDOR, OGÓREK, PAPRYKA, PIETRUSZKA, SELER, BURAK, BROKUŁ, DYNIA, SZPINAK)	GOTOWANA MARCHEW, ZIEMNIAK, KAPUSTA, CEBULA, GROCH, FASOLA, CIECIERZYCA
<b>OWOCE</b>	
SUROWE, GOTOWANE LUB SUSZONE (NP. JABŁKO, GRUSZKA, ŚLIWKA, KIWI), DELIKATNE KOMPOTY (Z JABŁKA, GRUSZKI, ŚLIWKI) SOKI OWOCOWE PRZECIEROWE	BANANY, CZEREŚNIE, GOTOWANE JABŁKO
<b>TŁUSZCZE</b>	
WSZYSTKIE OLEJE ROŚLINNE, MASŁO, ORZECHY, PESTKI, SIEMIEŃ LNIANE	TŁUSZCZE ZWIERZĘCE (SMALEC, TŁUSTE MIĘSO, TŁUSTE WĘDLINY), MARGARYNA, ŚMIETANA

