

PRODUKTY SPOŻYWCZE A ZAPARCIA

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY NIEWSKAZANE

PRODUKTY ZBOŻOWE

KASZE GRUBOZIARNISTE
(NP. GRYCZANA, JĘCZMIENNA,
JAGLANA, PĘCZAK, BULGUR)

KASZE DROBNOZIARNISTE
(NP. MANNA, KUSKUS,
KUKURYDZIANA)

PŁATKI OWSIANE, GRYCZANE,
JAGLANE, JĘCZMIENNE, ORKISZOWE

PŁATKI RYŻOWE, KUKURYDZIANE

RYŻ BRĄZOWY

RYŻ BIAŁY, KLEIK RYŻOWY

MAKARON PEŁNOZIARNISTY

MAKARON ZWYKŁY

PIECZYWO RAZOWE, GRAHAM,
ŻYTNIE, PEŁNOZIARNISTE,
Z OTRĘBAMI, Z ZIARNAMI

PIECZYWO JASNE, DROŹDŻOWE,
SŁODKIE BUŁECZKI, CIASTA

MIĘSO

CHUDE, GOTOWANE NA
PARZE, DUSZONE, PIECZONE,
SMAŻONE BEZ TŁUSZCZU

TŁUSTE, SMAŻONE, GRILLOWANE,
TŁUSTE WĘDLINY, KONSERWY

RYBY

GOTOWANE NA PARZE, DUSZONE,
PIECZONE, SMAŻONE BEZ TŁUSZCZU

SMAŻONE NA TŁUSZCZU

JAJKA

GOTOWANE,
SMAŻONE NA SUCHEJ PATELNI

SMAŻONE NA TŁUSZCZU

PRODUKTY MLECZNE

KEFIR, JOGURT, MAŚLANKA, SEREK
NATURALNY

SER ŻÓŁTY, SER PLEŚNIOWY,
ŚMIETANA

WARZYWA

SUROWE LUB GOTOWANE (NP.
POMIDOR, OGÓREK, PAPRYKA,
PIETRUSZKA, SELER, BURAK,
BROKUŁ, DYNIA, SZPINAK)

GOTOWANA MARCHEW, ZIEMNIAK,
KAPUSTA, CEBULA, GROCH,
FASOLA, CIECIERZYCA, SOCZEWICA

OWOCE

SUROWE (NP. JABŁKO, GRUSZKA,
ŚLIWKA, KIWI, POMARAŃCZE),
SUSZONE (NP. ŚLIWKA, RODZYNKI,
ŻURAWINA, MORELE),
DELIKATNE KOMPOTY BEZ CUKRU
(NP. Z JABŁKA, GRUSZKI, ŚLIWKI),
SOKI OWOCOWE PRZECIEROWE
(ROZCIEŃCZONE)

BANANY, CZEREŚNIE, JAGODY,
GOTOWANE JABŁKO

TŁUSZCZE

WSZYSTKIE OLEJE ROŚLINNE, MASŁO,
ORZECHY, PESTKI, NASIONA,
SIEMIEŃ LNIANE

TŁUSZCZE ZWIERZĘCE (SMALEC,
TŁUSTE MIĘSO, TŁUSTE WĘDLINY),
MARGARYNA, ŚMIETANA

