

## Produkty zalecane, zalecane w ograniczonych ilościach i niewskazane dla osób z nadwagą i chorych na otyłość

	ZALECANE	OGRANICZONE	NIEWSKAZANE
mięso	gotowane, pieczone, duszone, grillowane: indyk, kurczak (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina, dziczyzna, królik	wędlina drobiowa, schab	mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kiełbasy, pasztety, kabanosy, salami, parówki bekon, podroby, salcesony
tłuszcze		głównie do sałatek jako dodatek dressingu (max. 10g): olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany olej, słonecznikowy, sojowy, wysokogatunkowe margaryny miękkie, masło	smalec, łój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde
zupy	warzywne, chude wywary mięsne		zaprawiane śmietaną i innymi tłuszczami, wywar na kościach i tłustym mięsie, z makaronami
sosy i przyprawy	pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne, koncentrat pomidorowy,  sosy sałatkowe niskotłuszczowe (na bazie chudego jogurtu)  sok z cytryny		sól, majonezy, sosy i kremy sałatkowe, sosy do ryb i mięs zawierające tłuszcz, sól i cukier, ketchup, sos sojowy
desery	sorbety, galaretki, budynie na chudym mleku i migdały	ciasta i ciasteczka przygotowane na tłuszczach nienasyconych i mące pełnoziarnistej, ciastka owsiane bez cukru orzechy laskowe, ziemne, pistacjowe, brazylijskie, kutia  <i>Pamiętaj, że orzechy są wysokokaloryczną przekąską i można spożywać ich niewielkie ilości (30 g orzechów włoskich to 194 kcal)</i>	lody, kremy, budynie na tłustym mleku, sosy na śmietanie, tort, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, toffi, karmelki, orzechy kokosowe i solone  marcepany, chałwa, nugat
napoje	woda, herbaty zielone, owocowe, ziołowe (napar z siemienia lnianego, babki płesznika, pokrzywy, czystka), soki warzywne	soki owocowe: grejpfrutowy, rozcieńczony wodą pół na pół (maksymalnie szklanka dziennie – 250 ml), kawa	słodzone soki owocowe, słodzone napoje, napoje alkoholowe

# Produkty zalecane, zalecane w ograniczonych ilościach i niewskazane dla osób z nadwagą i chorych na otyłość

	ZALECANE	OGRANICZONE	NIEWSKAZANE
produkty zbożowe	pieczywo razowe, owsianka, ryż dziki, makaron z mąki razowej, kasze gruboziarniste: jęczmienna, gryczana, pumpernikiel	maca, płatki kukurydziane bez dodatku cukru, musli bez dodatku substancji słodzących	rogaliki francuskie, pieczywo, cukiernicze, białe pieczywo, biały ryż, produkty mączne typu: pierogi, kluski, naleśniki
warzywa i owoce	warzywa świeże – najlepiej sezonowe lub mrożone, owoce świeże (szczególnie drobnopestkowe: jeżyny, maliny, porzeczki, truskawki), borówki, agrest, melony, arbuzy, morele, brzoskwinie, jabłka, grejpfruty  <i>Pamiętaj, że ze względu na dużą zawartość cukrów prostych owoców nie można jeść bez ograniczeń, zalecana ilość owoców na diecie redukcyjnej to 150 g.</i>	ziemniaki, marchewka i buraki gotowane, kukurydza, groszek zielony, fasola, groch, soczewica, bób, awokado  soki owocowe – najlepiej rozcieńczone wodą (pół/na pół) lub świeżo wyciskane; maksymalne spożycie 250 ml	frytki, ziemniaki, warzywa smażone na tłuszczu  warzywa solone i konserwowe  owoce: winogrona, banany, niektóre śliwki, owoce suszone i orzechy, owoce konserwowe w słodkich syropach
nabiał	mleko (0-2% tłuszczu), jogurty naturalne, kefir (odtłuszczony), chude sery i twarogi, białko jajek	mleko, jogurt, kefir (półtłuste), sery twarogowe półtłuste	pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery tłuste, jogurt, kefir (pełnotłusty), serki i jogurty smakowe
ryby i owoce morza	ryby (z rusztu, pieczone, gotowane bez skóry), wybieraj ryby o najniższej zawartości kalorii, takich jak: mintaj, okoń, pstrąg, szczupak, amur, dorsz  krewetki, kraby	małże, homary, ryby wędzone  ryby o wysokiej zawartości tłuszczu: łosoś, węgorz, śledź, tuńczyk	ryby smażone, szczególnie w panierce, przetwory rybne w olejach, smażone krewetki, kalmary, ikra