

|                                              | Wybieraj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ograniczaj                                                                                                                                                        | Wyeliminuj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– pieczywo pełnoziarniste: chleb żytni razowy, graham, bułki grahamki, pieczywo z dodatkiem ziaren, ryż brązowy, makarony razowe / z mąk pełnoziarnistych, kasze gruboziarniste – gryczana, jęczmienna, jaglana, komosa ryżowa, amarant, płatki owsiane/ żytnie/ jęczmienne/ orkiszowe górskie, otręby niegranulowane.</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– biały chleb i bułki (kajzerki),</li> <li>– pieczywo tostowe,</li> <li>– jasne makarony,</li> <li>– biały ryż.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– drożdżówki,</li> <li>– croissanty,</li> <li>– pieczywo cukiernicze.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Warzywa i owoce</b>                       | <p>Wszystkie w różnej postaci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– świeże warzywa i owoce,</li> <li>– ziemniaki gotowane lub pieczone</li> <li>– koktajle warzywno-owocowe, smoothies,</li> <li>– świeżo wyciskane soki warzywno-owocowe,</li> <li>– warzywa surowe, gotowane na parze, pieczone,</li> <li>– lekkie zupy warzywne/ zupy kremy,</li> <li>– z umiarem: suszone owoce.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– soki kartonowe / w butelkach</li> <li>– owoce w syropie lub kandyzowane.</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– nektary owocowe, napoje owocowe / warzywne lub syropy,</li> <li>– frytki i chipsy,</li> <li>– zupy w proszku lub z kartonika.</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| <b>Mleko i przetwory</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– mleko do 2% tłuszczu, mleko acidofilne,</li> <li>– jogurty, kefiry i maślanki naturalne,</li> <li>– sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>– serki granulowane, serki homogenizowane niskotłuszczowe.</li> </ul> <p>Zamienniki mleka zwierzęcego - mleka roślinne – sojowe, ryżowe, migdałowe.</p>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– sery żółte odtłuszczone.</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– niepasteryzowane mleko,</li> <li>– śmietana, śmietanka,</li> <li>– jogurty, kefiry, maślanki owocowe,</li> <li>– sery żółte pełnotłuste,</li> <li>– sery pleśniowe Brie, Camembert, z niebieską pleśnią,</li> <li>– sery miękkie z niepasteryzowanego mleka np. feta, risotta.</li> </ul>                                      |
| <b>Mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– drób, królik, chuda wołowina i cielęcina,</li> <li>– ryby morskie o niskiej zawartości rtęci: śledź, halibut, łosoś, makrela, sardynki, dorsz, flądra, sola,</li> <li>– chude wędliny typu szynka, polędwica,</li> <li>– jaja 2-3 sztuki w tygodniu,</li> <li>– suche nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– wieprzowina i jej przetwory.</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– surowe ryby i owoce morza,</li> <li>– surowe mięso lub niedogotowane mięso, smażone,</li> <li>– tłuste mięsa i jego przetwory,</li> <li>– surowe lub niedogotowane jajka,</li> <li>– wędzone ryby i wędliny niskiej jakości: parówki, mielonki, kiełbasy,</li> <li>– podroby, m.in. wątróbka, paszety i pasztetowe.</li> </ul> |
| <b>Tłuszcze</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– do stosowania na ciepło i zimno: olej rzepakowy i oliwa z oliwek,</li> <li>– na surowo: olej lniany, z pestek winogron, słonecznikowy, z pestek dyni i inne.</li> <li>– miękkie margaryny kubkowe, masło,</li> <li>– orzechy, pestki, nasiona.</li> </ul>                                                                                                      |                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– produkty z zawartością izomerów trans – żywność typu fast-food, dania gotowe, frytki, margaryny twarde, zupy i sosy instant, wyroby cukiernicze, słodczyce przemysłowe,</li> <li>– tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina.</li> </ul>                                                                                             |
| <b>Napoje</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– woda / woda z kawałkami cytrusów, imbiru, mięty, ogórka.</li> <li>– świeżo wyciskane soki / koktajle/ smoothies,</li> <li>– słabe napary herbat, kawa zbożowa</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– słaby napar kawy</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– napoje energetyczne i z dodatkiem kofeiny,</li> <li>– słodkie napoje, napoje gazowane,</li> <li>– soki kartonowe / w butelce, syropy,</li> <li>– alkohol.</li> </ul>                                                                                                                                                           |