



PRODUKTY ZBOŻOWE

1. Wszystkie **mąki pełnoziarniste typu 1850** i wyżej.
2. Pieczywo:
 - **100% mąki z pełnego przemiału** lub dozwolonych mąk.
 - **Krótki skład** np. mąka żytnia 2000 (zakwas), mąka żytnia z pełnego przemiału, woda, sól.
 - **Brak substancji słodzących** np. cukru, słodów, syropów.
 - **Brak substancji zagęszczających, skrobi, płatków ziemniaczanych** itd.
3. Makarony z dozwolonych mąk, chiński, typu Capellini. Powinny być zawsze gotowane **al dente (półtwardo)**.
4. Płatki owsiane górskie, żytnie, gryczane – wszystkie **pełnoziarniste**.
5. **Ryż** dziki, basmati brązowy, basmati, brązowy.
6. **Kasza** gryczana, kuskus (pełne ziarno), perłowa, pszenna bulgur, komosa ryżowa (quinoa).
7. **Otręby** owsiane i pszenne.

NIE WOLNO JEŚĆ!!!

Mąk z typem niższym niż 1850, ziemniaczanej; **pieczywa** z niedozwolonych mąk, w których składzie znajdują się substancje słodzące; **makaronów** z niedozwolonych mąk, rozgotowanych; **płatków** błyskawicznych, gotowych mieszanek, słodkich płatków śniadaniowych; **ryżu** białego, dmuchanego, parabolicznego; **kaszy** manny, kuskus, jęczmiennej.



WODA i NAPOJE

1. Przede wszystkim **woda** przegotowana, przefiltrowana.
2. **Herbaty** zwykłe, owocowe i ziołowe bez słodzików (bez cukru, miodu, itd.). Skład herbat owocowych **nie powinien zawierać** owoców suszonych czy kandyzowanych.
3. **Koktajle owocowe** (najlepsze pozostaną **warzywno-owocowe**) powinny być traktowane jako element posiłku, warto wzbogacić je o dodatek tłuszczu pochodzącego z nasion, pestek czy orzechów.

NIE WOLNO PIĆ!!!

słodkich napojów (w tym **smakowych wód mineralnych**). Również soki owoce nie powinny być często podawane ze względu na pozbawianie ich błonnika pokarmowego.



MIĘSO

Można **każde**, jednak towarzystwa naukowe rekomendują umiarkowane spożywanie czerwonego mięsa.



RYBY

Najzdrowsze to tłuste ryby morskie zawierające duże ilości kwasów tłuszczowych n-3 (omega-3) PUFA. Obfitują w nie zwłaszcza **łosoś, makrela, śledź, sardynka**. Uwaga na **ryby hodowlane** (szczególnie łosoś norweski) – istnieje ryzyko zanieczyszczenia dioksynami oraz rtęcią. Produkty gotowe do spożycia jak np. ryby z puszki powinny **nie mieć** w składzie substancji słodzących.



WĘDLINY i PRZETWORZY MIĘSNE

Należy wybierać produkty o jak **najlepszym składzie** - z wysoką % zawartością mięsa, bez substancji słodzących i konserwantów. Wędliny **najlepiej przyrządzać samodzielnie** w formie pieczonego mięsa.



ZUPY i SOSY

Obróbka termiczna **podnosi indeks glikemiczny** warzyw użytych do przygotowania wywaru. W przypadku zup krem zaleca się dodanie do nich **źródła tłuszczu**, który zmniejszy niekorzystny efekt obróbki termicznej. Może to być np.: olej dodany na zimno, pestki dyni, słonecznika, ulubiony ser. **Sosów nie należy zagęszczać niedozwolonymi mąkami**.



TŁUSZCZE DO SMAROWANIA i OLEJE

Oleje **nierafinowane, tłoczone na zimno**. Oliwa z oliwek, olej rzepakowy tłoczony na zimno, olej lniany. **Omijać** dużej ilości produktów będących źródłem **nasyconych kwasów tłuszczowych** np. oleju palmowego, smalcu.



MLEKO i PRODUKTY MLECZNE

Nabiał **niesłodzony, bez dodatków**. Najbardziej rekomenduje się spożywanie produktów „**półtłustych**”.

NIE WOLNO JEŚĆ!!!

Słodkie jogurty, serki itp. Napoje roślinne w których dominuje cukier.



PRZYPRAWY

Szczególnie **poleca się** stosowanie: czosnku, cynamonu, kurkumy, czarnuszki, imbiru.

NIE WOLNO JEŚĆ!!!

Gotowe mieszanki ziołowe, kostki rosółowe, przyprawy typu vegeta.



ORZECHY

Każde orzechy, **które nie są** prażone, solone, w różnego rodzaju polewach.



WARZYWA i OWOCE

Najlepsze będą warzywa o **niskim indeksie glikemicznym** w tym warzywa strączkowe. Najlepsze owoce o **niskim indeksie glikemicznym**. Szczególnie poleca się owoce jagodowe takie jak **borówki, truskawki, maliny**. Warzywa i owoce o średnim i wysokim indeksie glikemicznym należy **mocno ograniczyć**.

CUKRU oraz **SŁODYCZY** nie należy dodawać do codziennej diety.