

1 SOOVITATAVAD TOIDUAINED

2

TOIDUAINED, MIDA SOOVITATAKSE KASUTADA MÕÕDUKALT

3 TOIDUAINED, MIDA EI SOOVITATA KASUTADA

Jahud, jahutooted	Täisteraleib, makaronitooted, kuivikud, riis, kaerahelbepuder	Lehttaignaiaikesed
Köögiviljad, salatid, puuviljad	Kõik värsked ja kümutatud köögiviljad, osad kaunviljad: türgi uba, kuivatatud türgi uba, roheline hernes, läätsed, magus mais, keedetud kartul, kõik värsked ja kuivatatud puuviljad, suhkru- ja puuviljahoidised	Loomse rasvaga valmistatud kartul, köögiviljad, riis, praeahjus valmistatud kartulikrõpsud ja krõbekartul, soolased köögiviljahoidised
Maitseained	Pipar, maitsetaimed, sinep, maitseainete segud	Rõõsk koor, majonees, täiendav soola kasutamise toidu maitsestamiseks
Supid	Kala-, köögiviljasupp	Rasvased supid, hapukoore lisamine supile
Piimatooted	Rasvata piim, vähese suhkrusisaldusega jogurt, kuni 17% rasvasisaldusega juustud, rasvata kohupiim, lambajuust	Rasvane piim, rasvased juustud, kondenspiim, koorejogurt, rõõsk koor
Kala	Igat sorti kala (keedetud, suitsutatud, hautatud) ilma nahata	Kalamari, angerjas, loomse rasvaga praetud kala
Mereloomad	Homaar, austrid, kamm- ja merekarbid	Kalmaar, krevetid
Liha	Kana- ja kalkuniliha (ilma nahata), jänese-, vasika-, lambatalle- ja linnuliha	Part, hani, lihapiirukad, salaamivorst, pasteedid, peekon, viinerid, vorstid, rasvane liha, kodulindude nahk
Rasvad		Searasv, seapekk, ploomirasv, või
Magustoidud	Puuviljasalat	Jäätis, koore või võiga valmistatud kastmed ja puding
Küpsetised		Koogid, pirukad, küpsised, maiustused
Pähklid		Kookospähkel, soolapähklid
Maiustused		Šokolaad, iiris, pumatikommid, kookospähklitega batoonikesed
Joogid	Tee, lahustuv kohv või masinakohv, mineraalvesi, madala kalorsusega karastusjoogid	Šokolaadijoogid, iiri kohv