

PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE	WYBIERAJ	OGRANICZAJ	UNIKAJ
Produkty zbożowe (6 lub więcej porcji/dzień)	Większość pieczywa, kajzerki, ciastka ryżowe, maca, chrupki ryżowe, spaghetti, makaron, kluski, ryż w jakiegokolwiek postaci, kasza gryczana, jęczmienna, płatki owsiane, musli bez czekolady	Kupowane ciasta, wafla, biszkopty, herbatniki (maślane)	Ciasta francuskie, słodkie bułki, krakersy, kluski na bazie jaj, makaron lub ryż ze śmietaną, masłem lub sosem serowym
Owoce i warzywa (5 lub więcej porcji/dzień)	Świeże, mrożone lub suszone; pieczone ziemniaki bez dodatku tłuszczu	Puszkowane owoce w ciężkim syropie	Orzech kokosowe, warzywa smażone lub z zasmażką z dodatkiem śmietany lub sosu, frytki
Nabiał (2 lub więcej porcji dziennie; 4 dla kobiet w ciąży lub karmiących)	Mleko bez tłuszczu, mleko o zawartości tłuszczu 0,5% lub 1,5%, ubogotłuszczowy jogurt, ubogotłuszczowy serek granulowany lub ziarnisty	Mleko i jogurt o zawartości tłuszczu $\geq 2\%$, częściowo odtłuszczone sery (jak częściowo odtłuszczona mozzarella lub ser feta)	Mleko pełne, śmietana, bita śmietana, jogurt kremowy, twarde sery o wysokiej zawartości tłuszczu, sery kremowe
Jaja	Białko jaj	Żółtka jaj (3 na tydz.)	
Mięso, drób, ryby (do 170 g)	Płaty mięsa bez tłuszczu, kurczaki i indyki bez skóry, ryby	Tzw. Owoce morza np. małże, krewetki	„Najlepsze” płaty mięsa, gęsi, kaczki, kiełbasa, bekon, parówki, hot dogi
Tłuszcze i oleje (5-8 łyżeczek/dzień)	Rzepakowy, oliwa z oliwek, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany – miękki margaryny	Orzechy, awokado	Masło, smalec, bekon, boczek, orzechy kokosowe, olej palmowy
Przekąski (w bardzo ograniczonych ilościach)	Lody jogurtowe, sorbet, figi, i twarde słodycze, popcorn bez dodatków, precele, koktajle na chudym mleku	Domowego wypieku ciasta i ciasteczka	Lody, cukierki czekoladowe, czekolada, batoniki, chipsy, likier jajeczny, kupowane ciasta