

## OKRES WYCHODZENIA Z DIETY OCZYSZCZAJĄCEJ

<b>Produkty polecane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
Pieczywo: razowe, żytnie, wieloziarniste, graham, bezglutenowe.	Pieczywo białe tostowe, francuskie, maślane, chałki.
Kasze: gryczana, pęczak, jaglana, jęczmienna, kuskus.	Kasza manna.
Ryż naturalny (brązowy), ryż dziki.	Ryż biały.
Makarony: razowe, z pszenicy durum, bezglutenowe.	Makarony: pszenne, kolorowe (barwione), błyskawiczne – zupki chińskie itp.
Płatki i otręby: owsiane, żytnie, jęczmienne, amaramtus.	Płatki: błyskawiczne, z cukrem i dodatkami.
Jaja: na miękko, po wiedeńsku, omlety na parze.	Jaja: na twardo, sadzone, smażone, z majonezem.
Masło, oleje: lniany, sezamowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, chuda śmietana.	Smalec, słonina, boczek, margaryny, olej z pestek winogron.
Ryby: wszystkie gatunki – gotowane, pieczone.	Ryby: smażone, wędzone, peklowane, w occie, grillowane tradycyjnie.
Ziemniaki: gotowane, pieczone.	Ziemniaki: smażone, frytki, placki.
Warzywa: wszystkie rodzaje.	Warzywa: marynowane ( w occie).
Owoce: wszystkie rodzaje.	Owoce: marynowane (w occie).
Kompoty, galaretki, dżemy, konfitury, musy – bez cukru. Zdrowe wypieki.	Słodycze. Przetwory z cukrem.
Miód, słody zbożowe, korzeń lukrecji.	Cukier, słodziki.
Przetwory mleczne: jogurt, kefir, maślanka. Przetwory z mleka koziego.	Mleko pasteryzowane, słodzone, zagęszczane.
Twarogi.	Sery: żółte, topione, pleśniowe.
Bakalie: owoce suszone, orzechy włoskie, laskowe, rodzyнки, pestki dyni i słonecznika, sezam, siemię lniane.	Orzechy ziemne, nieznane bakalie.
Rośliny strączkowe: groch, groszek zielony, fasola, cieciora, bób, soczewica, soja.	
Mięso: drobiowe, cielęcina, dziczyzna – gotowane, duszone, pieczone (II tydzień).	Mięso: wieprzowe, wołowe. Mięso: smażone, wędzone, grillowane tradycyjnie.
Herbata: owocowa, ziołowa, zielona, czerwona, biała.	Herbata czarna aromatyzowana.
Napój z cykorii, kawa zbożowa.	Kawa czarna.
Woda: mineralna, źródlana, zmineralizowana.	Woda nasycona CO <sub>2</sub> . Napoje barwione. Napoje izotoniczne.
Wino: białe i czerwone wytrawne lub półwytrawne.	Inne alkohole.
Soki warzywne i owocowe świeżo wyciskane.	Soki warzywne i owocowe w kartonach.
Sól morską i kamienną, sok z cytryny, koper, kminek, majeranek, pieprz czarny i biały, kwas jabłkowy, kurkuma, gałka muszkatołowa, zioła, chrzan, czosnek, goździki, cynamon, kolendra, bulion wegetariański, sos sojowy, papryka słodka, imbir, ketchup łagodny.	Ocet spirytusowy, papryka chili, musztarda, ostry ketchup, kostki rosółowe, przyprawy typu „Vegeta”.
Pieczarki. Grzyby chińskie: shitake, mun.	Grzyby leśne.
Przetwory: kiszzone, w zalewach lekko solonych, nie słodzone cukrem, mrożone, suszone.	Przetwory: marynowane (w occie), słodzone, mocno solone, wędzone.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie:

# PIRAMIDA ZDROWEGO ODŻYWIANIA

