

Тип продуктов	Полезные продукты	Нейтральные продукты	Не рекомендованные продукты
Мясные	Говядина, телятина, баранина, дичь, индейка, субпродукты	Крольчатина, курица, цыплята, яйца	Гусь, утка, свинина, сало, колбасные изделия, ветчина, окорок, бекон
Рыба и морепродукты	Лосось, осетр, щука, треска, форель, хек, скумбрия, свежая сельдь, морские водоросли, палтус, мидии	Камбала, корюшка, тунец, угорь, креветки, лобстеры, угорь, судак, кальмары, карп	Копченая рыба, икра, соленая и маринованная рыба, сом, зубатка
Молочные продукты		Творог, брынза, нежирные молочные продукты	Жирные кисломолочные продукты и сыры
Масла и жиры	Оливковое, льняное, рапсовое нерафинированные масла	Жир печени трески, сливочное, подсолнечное, соевое масла	Свиной, утиный, гусиный жир, арахисовое, кукурузное рафинированные масла
Крупы и х/булоч-ные изделия		Гречневая, рисовая, ячневая, перловая, просо, ржаная и гречневая мука, ячмень, хлебцы	Пшеничный хлеб и булочки, бублики, манка, макароны, кукурузная и овсяная крупы и мука, крахмал, мюсли, кукурузные хлопья и все изделия из пшеничной муки.
Бобовые	Пятнистая и цветная фасоль, соя	Зеленый горошек, белая фасоль	Чечевица, нут
Овощи	Тыква, брокколи, репа, батат, кольраби, лук-порей и репчатый, цикорий, топинамбур, листовая свекла, острый перец, шпинат, зелень, батат, артишоки	Огурцы, помидоры, брюква, кабачки, редька, зеленый лук, редис, листовой салат, сельдерей, свекла, спаржа, грибы, сладкий перец	Шампиньоны, картофель, капуста, ревень, авокадо, маслины, кукуруза
Фрукты	Слива, алыча, чернослив, яблоки, инжир, черешня и соки из них	Все остальные фрукты и ягоды, а также соки из них	Апельсины, дыня, мандарины, клубника, ежевика, кокосы
Специи и соусы	Петрушка, острый перец, карри	Горчица, тмин, кориандр, лавровый лист, паприка, гвоздика, фенхель, укроп	Корица, кетчуп, соленья, маринады, мускатный орех, уксус, майонез, ваниль
Сладости		Сахар, фруктовые джемы и желе из незапрещенных фруктов и ягод, мед, сухофрукты, черный шоколад, мармелад, патока, карамель, ржаные пряники	Кремовые торты и пирожные, шоколадные конфеты, жирное печенье, овсяное печенье, взбитые сливки, сгущенка, молочный шоколад, пончики, пирожки, мороженое
Напитки	Липовый чай, отвар шиповника, мяты	Отвары малиновых листьев, ромашки, других трав, некрепкие чай и кофе, какао	Алкогольные, сладкие газированные напитки, крепкий кофе и чай, отвары зверобоя