

produkty i potrawy:	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie, jogurt, kefir, twaróg zwykły i homogenizowany	sery żółte i topione
Pieczywo	chleb jasny i czerstwy, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo i smażone, faszerowane
Mięso, drób, ryby, wędliny	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, wieprzowina od szynki lub schabu, jagnięcina, królik, kurczak, indyk, ryby bez skóry (dorsz, płastuga, leszcz, sola, szczupak, sandacz, młody karp), potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii z dodatkiem wody	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby(węgorz, łosoś, karp, śledź, halibut, łosoś, sum), tłuste wędliny, produkty marynowane, wędzone, potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu
Tłuszcze	dotowane na surowo: masło, słodka śmietana, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa, margaryny kubkowe- w ograniczonej ilości	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde
Warzywa	marchew, buraki, kalafior, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najczęściej przetarty w formie zupy lub puree), młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła bez zasmażek, na surowo zielona sałata, pomidory bez skórki	stare warzywa, surówki i sałatki z dodatkiem majonezu, śmietany, tłuszczu, musztardy, smażone, wszystkie odmiany kapusty, papryka, pory, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, warzywa z zasmażkami, konserwowe, grubo starte surówki
Ziemniaki	gotowane , tłuczone w postaci puree	smażone, chipsy, frytki, placki ziemniaczane, pieczone w tłuszczu
Owoce	dojrzałe owoce bez skórki, jabłka, truskawki, morele, poziomki, pomarańcze, arbuz, (maliny, porzeczki, czarne jagody- w formie przecieru) melon, poziomki	owoce w syropach, niedojrzałe, suszone, sałatki owocowe, agrest, kiwi, czereśnie, ananas, orzechy, winogrona,
Suche strączkowe		wszystkie są zabronione, groch, fasola, bób
Desery	kompoty, kisiele, galaretki z owoców dozwolonych, owoce z	wszystkie desery z cukrem, miodem, np.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy,

	serkiem homogenizowanym, jabłka pieczone, przeciery owocowe, miód, dżemy bez pestek,	marmolady, ciasta, torty, lody, paczki, faworki, chałwa, czekolada, batoniki, ciasteczka itp., wszystko z dużą zawartością cukru lub tłuszczu
Przyprawy	łagodne ale w ograniczonych ilościach: koperek, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, kurkuma, sól, liść laurowy, ziele angielskie,	ostre przyprawy: papryka ostra, musztarda, ocet, chili, pieprz, vegeta, pikle wszelkiego rodzaju, ocet winny, czosnek, cebula kwasek cytrynowy, curry, itp.
Sosy	o smaku łagodnym, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną maki w wodzie, mleku lub w słodkiej śmietance- koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, sosy owocowe ze słodką śmietanką	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych wywarach mięsnych, cebulowy, grzybowy
Napoje	słaba herbata, herbata z mlekiem, słaba kawa z mlekiem- jeżeli nie ma przeciwwskazań, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, woda niegazowana	mocne kakao, mocna kawa, płynna czekolada, napoje alkoholowe, mocna herbata, wody gazowane, kolorowe napoje
Zupy	kleiki, krupnik z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na wywarach mięsnych (jeżeli nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochowa, zupy zaprawiane zasmażkami, tłuste, na wywarach z kości i grzybów
Potrawy mięsne, rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone
Potrawy z kasz i maki	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, płatki owsiane przetarte, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione francuskie, zacierki