

	Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství:	Nevhodné potraviny
Tuky	Snížit celkovou spotřebu tuků	Nenasycené rostlinné oleje: slunečnicový, kukuřičný, sójový Monosaturované oleje: olivový, řepkový Margaríny odvozené z těchto olejů	Máslo, sádlo, lůj, kokosový olej, palmový olej, slanina, ztužené margaríny, přepálené tuky, hydrogenované tuky
Ryby	Sladkovodní i mořské (vařené v páře nebo grilované bez tučné kůže) , rybí konzervy ve vlastní šťávě, v tomatě	Ryby smažené v doporučeném oleji, rybí konzervy v rostlinném oleji	Jikry (kaviár) a mlíčí, ryby smažené v nevhodném oleji nebo tuku, ryby v majonéze
Maso	Krůta, kuře (bez kůže a vnitřnosti), drůbeží šunka, králík, telecí	Hovězí a vepřové bez viditelného tuku	Tučné hovězí a vepřové, kachna, husa, slepice, vnitřnosti, mletá masa, uzeniny, paštiky, konzervy, jitrnice, jelita, hamburgery, kůže z kuřete
Polévky	Netučný vývar, zeleninová polévka		Tučné polévky, polévky zahuštěné jíškou a smetanou
Koření a dresinky	Všechno koření, jogurtové dresinky	Dresinky s nízkým obsahem tuku	Majonézy
Mléčné výrobky	Nízkotučné výrobky: tvaroh, mléko, jogurt (do 1, 5 % tuku), zakysané výrobky, podmáslí, acidofilní mléko, kefir, sýry s nízkým obsahem tuku (do 20 % tuku v sušině)	Polotučné mléko a jogurty do 2% tuku, sýry s obsahem tuku do 30% v sušině	Plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka, smetanové jogurty, sýry s vyšším obsahem tuku (více než 30 % v sušině), tučný tvaroh
Vejce	Vaječný bílek	1-2 vejce týdně k přípravě jiných jídel	Vaječné žloutky a pokrmy z nich
Pečivo, obiloviny	Celozrnný chléb a pečivo z tmavé mouky, křehký, grahamový chléb, ovesné vločky, ovesná kaše, neslazené müsli, neloupaná rýže	Netučné, neslazené pečivo z bílé mouky	Sladké, tučné a máslové pečivo, loupáčky, listové těsto, koláče, smažené koblihy, slazené müsli a müsli tyčinky
Těstoviny	Bezvaječné		Vaječné nudle a těstoviny
Luštěniny	Konzumace bez omezení		
Zelenina	Čerstvá i mražená zelenina, brambory vařené nebo pečené ve slupce	Brambory restované na doporučovaných olejích	Smažené hranolky, chipsy, restované brambory, zelenina smažená na nevhodných tucích
Ovoce	Čerstvé, mražené	Sušené ovoce, konzervované ovoce bez cukru	Kandované ovoce, slazené kompoty
Dezerty, sladkosti	Želé, sorbet, pudink z odtučněného mléka, ovocné saláty, ovocná (vodová) zmrzlina	Sušenky s nízkým obsahem tuku, med, umělá sladidla bez energetické hodnoty	Curk, dorty, moučníky, bonbony, smetanová zmrzlina, pudink z tučného mléka, máslové a smetanové krémy, tučné sušenky, sladké tyčinky
Ořechy	Vlašské, lískové ořechy, mandle	Nesoloné pistáciové, burské a kešu	Kokos, slané oříšky
Nápoje	Stolní vody, neslazené minerální vody, čaje, instantní a překapávaná káva, šťávy z čerstvého ovoce, nealkoholické pivo	Nízkokalorické nealkoholické nápoje, lehká vína 2-3 dcl/den, 1 pivo/den, ovocné džusy	Slazené nápoje, limonády, coca-cola, džusy s přídavkem cukru, turecká a íráská káva, čokoládové nápoje, destiláty