



PRODUKTY DOZWOLONE



WARZYWA

(kapusta, kalafior, brokuł, papryka, ogórek, cebula, cukinia, bakłażan)



CIEMNE PIECZYWO



RYBY



WODA



OWOCE

(kiwi, pomarańcza, truskawki, wiśnia, jabłko, gruszkę)



WARZYWA STRĄCZKOWE



PRZYPRAWY



DRÓB



JOGURT NATURALNY



MLEKO

PRODUKTY OGRANICZANE



ORZECHY



WINOGRONA



BANANY



FIGI



OLIWA



SUSZONE OWOCE



BIAŁE
PIECZYWO



ZIEMNIAKI



SER
ŻÓŁTY



MAKARON

PRODUKTY ZABRONIONE



SALAMI



MASŁO



MAJONEZ



KIELBASA



SŁODKIE NAPOJE
GAZOWANE



PIZZA



HAMBURGERY



PARÓWKI



LODY



ŚMIETANA
KREMOWKA



SŁODYCZE



ALKOHOL
(wódka, drinki)



PIWO



CHIPSY