

## 2 ETAP diety DIETALEGRE®: produkty dozwolone i zabronione

### LISTA WARZYW DOZWOLONÝCH W 2. ETAPIE DIETY DIETALEGRE®

Karczochy	Papryka (maks. 1 sztuka dziennie)
Bakłażan (oberżyna)	Roszponka
Brokuły	Pomidory
Seler	Por
Cebula, czosnek	Rukola
Cukinia	Biała rzodkiew
Cykoria	Rzodkiewka
Fasolka szparagowa	Rzeżucha
Fenkuł	Salata masłowa, lodowa, rzymska, pekińska
Szparagi	Szpinak
Kalafior	Dynia
Kapusta	Kapusta świeża i kiszona
Kalarepa	Kielki soi, pszenicy, fasoli, soczewicy, itp.
Ogórek	

### LISTA RODZAJÓW DOZWOLONEGO BIAŁKA ZWIERZĘCEGO I ROŚLINNEGO

Jajka BIO, 1szt. (na twardo lub miękko)	Produkty sojowe (150g)
Amur (100 g)	Okoń (100 g)
Sandacz (100 g)	Twarożki ołomunieckie (150 g),
Leszcz (100 g)	Panga (150 g)
Halibut (150 g)	Gładzica (150 g)
Udziec jagnięcy lub barani (100 g)	Dorada(150 g)
Wątróbka drobiowa (100 g)	Sznycel cielęcy (dobrze przypieczony - 100 g)
Kurczak, indyk, mięso królicze bez skóry (150 g)	Łosoś (100 g)
Chuda szynka (100 g)	Tuńczyk (100 g)
Karp (100 g)	Pstrąg (150 g)
Lin (100 g)	Sashimi (100 g)
Żabnica (150 g)	Tofu (naturalne, z algami, wędzone) (150 g)
Labraks (150 g)	Tołpyga (100 g)
Szczupak (100g)	Dorsz (100 g)
Owoce morza (100 g)	Węgorz (100 g)
	Rekin (150 g)

### INNE DOZWOLONÉ PRODUKTY I NAPOJE

Groszek zielony (łyżka do sałatki)	Coca Cola Light/zero
Oliwa z oliwek(1 łyżka dziennie)	Herbata, zielona, czarna, ziołowa (niesłodzona)
Ocet (łyżka do przygotowania sałatek)	Cebula, czosnek (tylko suszone)
Sól (w dużych ilościach)	Sok z cytryny
Mleko (do zabarwienia kawy)	Woda (niesłodzona, niegazowana/lekko gazowana wysoko zmineralizowana)
Przyprawy	
Guma do żucia bez cukru	
Kawa (i jej substytuty, np. inka, cykoria)	

## **PRODUKTY, OSTROŻNIE WPROWADZANE W 2. ETAPIE DIETY**

Kuskus (pół porcji)  
Soczewica (150g jako dodatek do potrawy)  
Oliwa (maks. 5 łyżek do sałatki)  
Pestki dyni, słonecznika (maks. 1 łyżeczka dziennie)  
Napoje alkoholowe (2 kieliszki wina tygodniowo)  
Jogurt (1 dziennie **wymiennie** z 1 owocem)  
Owoce (1 dziennie jako przekąska, mniej słodkie rodzaje)  
Zsiadłe mleko, kefir (1 porcja dziennie **lub** owoc)

## **POTRAWY I NAPOJE ZABRONIONE**

MIEŚSO: *wędzone czy konserwowe*

wołowina, wiperzowina, kaczka

makrela

WSZELKIE:

słodycze, miód, cukier, syropy

pieczywo (z wyjątkiem proteinowego chleba)

ryż, makaron, ziemniaki

warzywa lub grzyby konserwowe

ser

orzechy

kukurydza, buraki, kalarepa