

## DIETA W DNIE MOCZANOWEJ

| Produkty         | Dozwolone                                                                                                                                                                                             | Zakazane                                                                                                                      |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Napoje           | słaba herbata                                                                                                                                                                                         | prawdziwa kawa, kakao, mocna herbata, alkohol, czekolada                                                                      |
| Pieczywo         | pszenne, żytnie jasne i razowe                                                                                                                                                                        | -                                                                                                                             |
| Mleko            | w każdej postaci: mleko świeże, w proszku, fermentowane przetwory mleczne                                                                                                                             | -                                                                                                                             |
| Sery             | chude, twarogowe                                                                                                                                                                                      | tłuste                                                                                                                        |
| Jaja             | całe, białka i żółtka                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                             |
| Mięso i wędliny  | w ograniczonych ilościach chude: cielęcina, wołowina, indyk, baranina, jagnięcina, kura, królik                                                                                                       | tłuste gatunki mięsa, podroby: wątroba, nerki, mózg, serca, wszystkie rodzaje wędlin, konserwy, pasztety, salami              |
| Ryby             | sandacz, karp, dorsz, pstrąg, halibut, tuńczyk                                                                                                                                                        | ryby pod postacią filetów, wędzone, sardynki, szprot, śledź, tłuste ryby                                                      |
| Ziemniaki        | gotowane, pieczone (w niewielkich ilościach)                                                                                                                                                          | smażone                                                                                                                       |
| Warzywa          | warzywa kapustne, kalafior, pomidor, chrzan, marchew, dynia, sałata, szczypiorek, koperek, zielona pietruszka, por, cebula, buraki, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, brukselka, korzeń pietruszki, seler | szpinak, szczaw, groszek zielony, fasolka szparagowa, rabarbar, grzyby, suche strączkowe: groch, fasola, soja, bób, soczewica |
| Owoce            | owoce jagodowe, cytrusowe, owoce dzikiej róży, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, melony, winogrona, czereśnie, wiśnie, rodzynki                                                           | -                                                                                                                             |
| Zupy             | -                                                                                                                                                                                                     | na wywarach mięsnych                                                                                                          |
| Sosy             | -                                                                                                                                                                                                     | mięsne                                                                                                                        |
| Desery i słodczy | cukier, miód, dżemy, marmolady, syropy, konfitury, ciasta francuskie, ciasta z kremem, torty, wyroby śmietanowe                                                                                       | czekolada i słodczy z dodatkiem kakao, kawy lub alkoholu                                                                      |
| Przyprawy        | łagodne: koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, skórka pomarańczowa, sok z cytryny, majeranek, cynamon                                                                                   | ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, gałka muskatołowa                                                                    |