



ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA NISKOSODOWA

produkty wskazane	produkty zabronione
dżem, miód, cukier; mąka, ryż, płatki owsiane, płatki kukurydziane, wszystkie gatunki kasz, ziemniaki, kapusta, kalafior, szpinak, marchew, buraczki, owoce, soki owocowe, chude sery, twarożki, olej słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, ryby: dorsz, szczupak, sandacz, mięsa: drób, cielęcina, wołowina, chude wędliny: szynka, polędwica, wędliny drobiowe	sól kuchenna, konserwy mięsne, mięso peklowane, śledzie, mleko w ograniczonych ilościach, tłuste sery, śmietany, tłuste mięsa, sosy, majonezy, mocna kawa, mocna herbata alkohol

Żeby uniknąć błędów dietetycznych, w każdym przypadku należy zapoznać się ze składem zakupywanego produktu spożywczego.