

Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny
Tuky		
spotřebu všech tuků je nutno snížit	rostlinné oleje <ul style="list-style-type: none"> - slunečnicový, olivový - kukuřičný, řepkový - sójový, podzemnicový rostlinné tuky	máslo, sádlo, lůj, olej palmový, kokosový (nevhodný poměr mastných kyselin), některé margariny, oleje neznámého složení
Ryby		
všechny mořské i sladkovodní, grilované, vařené, uzené bez kůže, rybičky v tomatě, v oleji		rybí vnitřnosti, krabi, krevety, smažené a uzené ryby
Maso		
kuře, krůta, holoubě, králík, zvěřina, kachna, telecí, sójové	zcela libové hovězí a skopové, zcela libové vepřové a šunka, drůbeží šunka, koňské uzeniny	viditelný tuk na mase, husa, slepice, tučné vepřové, skopové, uzené, mleté maso, vnitřnosti, paštiky, konzervy, uzenářské výrobky (klobásy, salámy, párky), kůže z drůbeže, hamburgery
Mléčné výrobky		
nízkotučný jogurt a sýr, netučné podmáslí a tvaroh, acidofilní mléko, kefír	polotučné mléko do 2% tuku, sýry do 30% tuku v sušině	plnotučné mléko, tučný tvaroh, smetana, šlehačka, tučné sýry a jogurty, kondenzované a sušené mléko, smetanové omáčky, mražené výrobky z mléka a smetany
Vaječné bílky		
v libovolném množství	1-3 celá vejce – týdně, pouze na přípravu pokrmů	vaječné žloutky, majonéza
Zelenina		
čerstvá, mražená i sušená zelenina, lupínky v různých úpravách, brambory vařené nebo pečené ve slupce	hranolky připravené na doporučeném oleji	smažená zelenina, bramborové chipsy, hranolky, bramborák, saláty s majonézou
Ovoce		
ovoce nejlépe v syrovém stavu, mražená ovocná dřev	kompoty s umělým sladidlem	kandované ovoce – fíky, datle, kompoty a marmelády s cukrem

Luštěniny a obiloviny		
rýže, hrách, fazole, čočka, sójové boby, krupky, pohanka, ovesné vločky, nízkovaječné těstoviny, kukuřice, mák		knedlíky, vaječné nudle a těstoviny, zavářky
Pečivo		
tmavý chléb, celozrnné výrobky, moučníky, dalamánky, pečivo z tmavé mouky	netučné pečivo a moučníky připravované z rostlinných tuků	cukrovinky, tučné bílé pečivo, dorty, koblihy, čokoláda, máslové výrobky
Dezerty		
želé, ovocná vodová zmrzlina, pudinky z odtučnělého mléka		dezerty s máslovou nádivkou, pudinky s tučného mléka, zmrzlina
Nápoje		
minerálky, nápoje s vitamínem C, nízkokalorické (light) nápoje, čaje – zvláště bylinné, voda		sladké nápoje