

## Храна



## Забранена храна



## Позволена храна

мляко и млечни продукти	пълномаслено мляко, овче кисело мляко, сметана, подсладена разбита сметана, масло, пълномаслени сирена, каймак	обезмаслено мляко, айрян, кисело мляко, кефир, постни сирена (в малки количества)
месо, риба, морски дарове	тлъсто свинско месо, говеждо месо, агнешко месо, пастет, субпродукти, колбаси, салами, пръжки, сланина, месни консерви	риба, пилешко месо, пуешко месо без кожа, варено говеждо месо, телешко и агнешко месо, дивеч, пушена сурова шунка, сушен свински бут, пилешки котлет, пуешки гърди
хляб, печива, тестени произведения	бял хляб, многолистно тесто с масло и яйца, царевични пръчици, крекери, печива	пълнозърнест хляб, черен, грахам, ръжен (само една филия), царевичен хляб, ориз
яйца	жълтък	белтък
плодове	грозде, банани, смокини, фурми, сушени и захаросани плодове, орехи, бадеми, лешници	ябълки, вишни, лимон, дюли, ягоди, малини, къпини, касис, боровинки
зеленчуци	картофи (пържени, пюре, чипс, варени...)	всички видове зеленчуци, варени, без добавени мазнини, всички видове салати, сол и соеви продукти
мазнини, олио	свинска мас, лой, маргарин	зехтин, слънчогледово, царевично и соево олио
подправки	майонеза, кетчуп	всички подправки - растителни подправки, черен пипер, сол (до 3 г/дневно), горчица, оцет, ким, босилек, къри
напитки	всички алкохолни питиета, сокове с добавена захар, газирани, какао и шоколад	чай и кафе без захар, минерална вода
сладки изделия	захар и мед под формата на сух продукт, петмез, мармалад, торти, сладки, сладолед, пудинг	сладкиши с изкуствени подсладители, сухи сладки без мазнини