

# 1.ETAPA: Povolený jídelníček DIETALEGRE®

## SEZNAM POVOLENÉ ZELENINY V 1.ETAPĚ

Artyčok	Okurka
Baklažán (lilek)	Polníček
Brokolice	Pórek
Celer řapíkatý či jiný	Rukola
Cuketa	Ředkev bílá
Čekanka	Ředkvička klasická
Fazolky zelené	Řeřicha
Fenykl	Salát hlávkový, řapíkatý a všechny další druhy zelených salátů
Chřest	Špenát
Květák	Tykev
Kapusta (i růžičková)	Zelí hlávkové i čínské (kysané jen pokud není doslazované)
Lilek (baklažán)	Sójové a další výhonky (obilné klíčky, naklíčené mango, čočka, atp)
Houby - žampiony, šitake, hlíva ústříčná a ostatní druhy jedlých hub	

## SEZNAM POVOLENÝCH DRUHŮ ŽIVOČIŠNÝCH A ROSTLINNÝCH BÍLKOVIN V 1.ETAPĚ

1 ks BIO vejce (natvrdo nebo na hniličku)	Okoun (100 g)
Amur (100 g)	Olomoucké tvarůžky, "Šmakoun plátky" (150 g),
Candát (100 g)	Pangas (150 g)
Cejn (100 g)	Platýs (150 g)
Halibut (150 g)	Pražma (150 g)
Jehněčí či skopová kýta (100 g)	Přírodní telecí řízek (dobře propečený - 100 g)
Kuřecí či kachní játra (100 g)	Pstruh (150 g)
Kuřecí, krůtí nebo králičí maso bez kůže (150 g)	Sashimi (100 g)
Libová či dietní („low fat“) šunka (100 g)	Tofu (přírodní, s řasou, uzené...) (150 g)
Lín (100 g)	Tolstolobik (100 g)
Mořský ďas (150 g)	Treska (100 g)
Mořský vlk (150 g)	Úhoř (100 g)
Mořské plody (100 g)	Žralok (150 g)

## OSTATNÍ POVOLENÉ POTRAVINY, NÁPOJE

čerstvý hrách (lžíce do salátu)  
olivový olej (1 lžíce/den)  
ocet (lžíce na dochucení)  
sůl (hodně)  
mléko (k zbarvení kávy)  
koření  
žvýkačky bez cukru  
káva (a kávové náhražky, špaldové kafe, apod)  
Coca Cola Light/zero  
čaj zelený, černý, bylinkový (neslazené)  
cibule, česnek (pouze sušené)  
citronová šťáva  
voda (neslazená, neperlivá/jemně perlivá s vysokým obsahem minerálů)

## NEPOVOLENÉ POTRAVINY A NÁPOJE V 1.ETAPĚ:

**MASO:** nic uzeného, nic konzervovaného  
hovězí, vepřové, kachna  
kapr, losos, makrela, štika, tuňák  
**RŮZNÉ:**  
sladkosti, med, cukr, sirupy  
pečivo (s výjimkou hyperproteinového chleba)  
kukuřice, čočka, červená řepa, kedlubny  
rýže, těstoviny, brambory  
mrkev, rajčata (lze max 1 ks/den), zelenina či houby v konzervě  
ovoce  
alkoholické nápoje (včetně piva)  
ovocný čaj, ovocné džusy  
acidofilní mléko, kefír, mléčné výrobky (jakékoliv, včetně sýru, tvarohu, jogurtu)