

2.ETAPA: Povolený jídelníček DIETALEGRE®

SEZNAM POVOLENÉ ZELENINY V 2.ETAPĚ

Artyčok	Okurka
Baklažán (lilek)	Paprika (max. 1 ks denně)
Brokolice	Polníček
Celer řapíkatý či jiný	Pórek
Cibule, česnek	Rukola
Cuketa	Rajčata
Čekanka	Ředkev bílá
Fazolky zelené	Ředkvička klasická
Fenykl	Řeřicha
Chřest	Salát hlávkový, řapíkatý a všechny další druhy zelených salátů
Květák	Špenát
Kapusta (i růžičková)	Tykev
Kedlubna (max. 1 ks denně)	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 ústřičná a ostatní druhy jedlých hub	

SEZNAM POVOLENÝCH DRUHŮ ŽIVOČIŠNÝCH A ROSTLINNÝCH BÍLKOVIN V 2.ETAPĚ

2 ks BIO vejce (natvrdo nebo na hniličku)	Okoun (100 g)
Amur (100 g)	Olomoucké tvarůžky (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)
Kapr (100 g)	Pstruh (150 g)
Kuřecí či kachní játra (100 g)	Sashimi (100 g)
Kuřecí, krůtí nebo králíčí maso bez kůže (150 g)	Tofu (přírodní, s řasou, uzené...) (150 g)
Libová či dietní („low fat“) šunka (100 g)	Tolstolobik (100 g)
Lín (100 g)	Treska (100 g)
Mořský d'as (150 g)	Úhoř (100 g)
Mořský vlk (150 g)	Žralok (150 g)
Mořské plody (100 g)	Tuňákový steak (100 g)
Šunka libová/dietní/ "low fat" (100 g)	Lososový steak (100 g)
Štika (150 g)	Olomoucké tvarůžky (150 g)
Sojové maso (150 g)	"Šmakoun" plátky (150 g)

OSTATNÍ POVOLENÉ POTRAVINY, NÁPOJE A DOCHUCOVADLA V 2.ETAPĚ

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

VELMI OPATRNĚ MŮŽEME ZAŘAZOVAT DO JÍDELNÍČKU OD 2.ETAPY:

kuskus (dětskou porci na místo pravého jídla)

čočka (pouze 150 g na místo celého pravého jídla
nebo malou porci jako přílohu k pravému jídlu)

olivy (max. 5 ks do salátu)

semínka (dýňová, slunečnicová...max. 1 káv.lžička)

alkoholické nápoje (pouze omezeně: 2dcl vína 1 x týden)

jogurt (1 ks denně **nebo** 1 ks ovoce, ne obojí)

ovoce (1 ks denně na svačinu, méně sladké druhy, např. jablčiko, mandarinka, 1/2 grapefruitu...)

acidofilní mléko, kefír (1 porce/den **nebo** ovoce)

NEPOVOLENÉ POTRAVINY, NÁPOJE V 2.ETAPĚ:

MASO: *nic uzeného, nic konzervovaného*

hovězí, vepřové, kachna, makrela

RŮZNÉ:

rýže, těstoviny, brambory

alkohol (pivo, tvrdý alkohol, aperitivy)

sladkosti, med, cukr, sirupy, ovocné džusy

zelenina či houby v konzervě

sýr

ořechy

pečivo (s výjimkou hyperproteinového chleba)

kukuřice, červená řepa, mrkev