















Potravin	Vhodné	Méně vhodné	Nevhodné	Potravin	Vhodné	Méně vhodné	Nevhodné
 Maso	Všechny libovolné druhy	Častá konzumace vnitřností, tučnějších druhů (např. hovězí přední, vepřová plec), drůbež s kůží	Nejučnější druhy vepřového masa (krkovičky, bůček), maso s viditelným tukem, tučná drůbež s kůží, mleté maso neznámého složení	 Tuky na teplou kuchyni	Olej řepkový, případně olivový	Pokrmové tuky, tuky speciálně určené pro tepelnou úpravu	Tropické oleje (zejména kokosový, případně palmový), olej slunečnicový, máslo, sádlo
 Ryby, rybí výrobky	Všechny druhy ryb – mořské i sladkovodní			 Zelenina	Všechny druhy – čerstvé i tepelně upravené	Nakládaná, smažená	
 Masné výrobky	Šunka od kosti, šunka s vyšším procentem masa (výběrová, nejvyšší jakosti)	Šunka, salámy, párky bez viditelného tuku, s obsahem masa alespoň 70 %	Salámy, párky s obsahem masa pod 70 %, masové konzervy s podílem masa pod 70 %, paštíky, zabijačkové výrobky. Výrobky, u kterých složení nezačíná masem	 Ovoce	Všechny druhy, nejlépe v syrovém stavu	Výrobky z ovoce – džemy, šťávy, pyré	Proslazené ovoce (kandované)
 Mléko	Nízkotučné, polotučné	Plnotučné		 Luštěniny	Všechny druhy		
 Jogurty	Do 2,5 % tuku, lépe bílé	bílé jogurty do 3,5 % tuku, ovocné	Jogurty nad 3,5 % tuku, smetanové jogurty	 Přílohy	Nesmažené, v přírodní úpravě, celozrnné varianty (rýže, těstoviny)		Častá konzumace smažených příloh, knedlíků
 Sýry	Sýry do 30 % tuku v sušině, nízkotučné varianty sýrů	Nízkotučné tavené sýry, sýry s obsahem tuku do 45 % (tuk v sušině)	Sýry smetanové, sýry s obsahem tuku nad 45%	 Chléb a pečivo běžné	Celozrnné pečivo a chléb, případně vícezrnné a speciální	Občasná konzumace bílého pečiva a běžný chléb	Pravidelná konzumace pouze bílého pečiva
 Ostatní mléčné výrobky	Výrobky do 2,5 % tuku, bez přídavku cukru, nízkotučné varianty (tvaroh, kefir, zakysané mléčné výrobky)	Výrobky do 3,5 % tuku	Smetana na šlehání, smetanové výrobky, plnotučné výrobky	 Pečivo jemné a tvanlivé	Celkově omezit a upřednostňovat druhy s podílem celozrnných obilovin.	Pečivo a sušenky bez polevy a náplní	Veškeré druhy s polevami a náplněmi
 Vejce	Konzumace 5-7 vajec týdně			 Sladkosti		Čokoláda s vysokým obsahem kaka, občasná konzumace bonbonů	Náhražky čokolády (tyčinky, pochoutky), kde chybí čokoláda už v názvu výrobku
 Tuky na studenou kuchyni	Kvalitní rostlinné tuky (margaríny) s nižším obsahem nasycených mastných kyselin, rostlinné oleje (např. řepkový, případně olivový, sójový)	Olej slunečnicový, směsné tuky, pomazánkové „máslo“, margaríny s vysokým podílem nasycených mastných kyselin	Máslo, margaríny s obsahem částečně ztužených tuků (na našem trhu již téměř nenajdeme)	 Moučníky a dezerty	Ovocné bez přidaného cukru	S vysokým podílem ovoce	Smetanové krémy a moučníky s jejich obsahem