

# 1. Etapa: Povolený jídelníček

## DIETALEGRE®

### POVOLENÉ V 1. ETAPĚ

#### ZELENINA

Artyčok

Baklažán (lilek)

Brokolice

Celer

Cuketa

Čekanka

Fazolky zelené

Fenykl

Houby (Žampiony, shiitake, hlíva  
ustříčná, sušené hříby atd)

Chřest

Květák

Kapusta

Lilek (baklažán)

Okurka

Polníček

Pórek

Rajčata (max 1. Ks/den)

Rukola

Ředkev bílá

Ředkvička klasická

Řeřicha

Salát hlávkový, řapíkatý a další  
druhy zelených salátů

Sojové a další výhonky (obilné  
klíčky, naklíčené mango, čočka, vojtěška  
– „trikolora“ atp)

Špenát

Tykev

Zelí hlávkové, čínské (kysané jen  
pokud je nedoslazované)

#### NÁPOJE

Voda (neslazená, neperlivá či  
jemně perlivá s vysokým obsahem  
minerálů)

Káva, špaldové kafe, jiné náhražky kávy

Coca-Cola light/zero

Čaj zelený, černý

#### S MÍROU

Cibule (pouze sušená)

Citronová šťáva

Česnek (pouze sušený)

Hrách čerstvý (1 lžice do salátu)

Mléko (pouze k zabarvení kávy)

Ocet (lžice na dochucení)

Olivový olej (1 lžice)

Rajčata (max 1ks/den)

#### PRAVÁ JÍDLA

Amur (100 g)

Candát (150 g)

Cejn (100 g)

Halibut (150 g)

Jehněčí či skopová kýta (100 g)

Kuřecí játra (100 g)

Kuřecí, krutí nebo králičí maso  
bez kůže (150 g)

Lín (100 g)

Mořský đas (150 g)

Mořský vlk (150 g)

Okoun (100 g)

Olomoucké tvarůžky (150 g)

Pangas (150 g)

Platýs (150 g)

Pražma (150 g)

Pstruh (150 g)

Sojové maso (150 g)

Sushi (100 g)

Šunka libová či dietní („low fat“)  
(100 g)

Tofu (přírodní, s řasou, uzené,...)  
(150 g)

Tolstolobik (100 g)

Treska (100 g)

Úhoř (100 g)

Vejsce (1ks natvrdo nebo na hniličku)

Žralok (150 g)

#### Ostatní

Sůl (hodně), Koření, Žvýkačky  
bez cukru

### NEPOVOLENÉ V 1. ETAPĚ

#### RŮZNÉ

Alkoholické nápoje (včetně piva)

Acidofilní mléko

Brambory

Čaj ovocný

Červená čočka

Kefír

Kukuřice

Kedlubny

Med

Mléčné výrobky (jakékoliv, včetně  
sýrů, tvarohu, jogurtu)

Mrkev

Ořechy

Ovoce

Ovocné džusy

Pečivo (jakékoliv s výjimkou  
hyperproteinového chleba)

Přílohy (rýže, brambory, těstoviny  
a spol.)

Rýže

Řepa červená

Sladkosti

Zelenina či houby v konzervě

#### MASO

*Nic uzeného*

*Nic konzervovaného*

Hovězí

Kachna

Kapř

Losos

Makrela

Mořské plody

Štika

Tuňák

Vepřové