

DIETA W DNIE MOCZANOWEJ

Produkty	Dozwolone	Zakazane
Napoje	słaba herbata	prawdziwa kawa, kakao, mocna herbata, alkohol, czekolada
Pieczywo	pszenne, żytnie jasne i razowe	-
Mleko	w każdej postaci: mleko świeże, w proszku, fermentowane przetwory mleczne	-
Sery	chude, twarogowe	tłuste
Jaja	całe, białka i żółtka	-
Mięso i wędliny	w ograniczonych ilościach chude: cielęcina, wołowina, indyk, baranina, jagnięcina, kura, królik	tłuste gatunki mięsa, podroby: wątroba, nerki, mózg, serca, wszystkie rodzaje wędlin, konserwy, pasztety, salami
Ryby	sandacz, karp, dorsz, pstrąg, halibut, tuńczyk	ryby pod postacią filetów, wędzone, sardynki, szproty, śledź, tłuste ryby
Ziemniaki	gotowane, pieczone (w niewielkich ilościach)	smażone
Warzywa	warzywa kapustne, kalafior, pomidor, chrzan, marchew, dynia, sałata, szczypiorek, koperek, zielona pietruszka, por, cebula, buraki, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, brokuł, korzeń pietruszki, seler	szpinak, szczaw, groszek zielony, fasolka szparagowa, rabarbar, grzyby, suche strączkowe: groch, fasola, soja, bób, soczewica
Owoce	owoce jagodowe, cytrusowe, owoce dzikiej róży, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, melony, winogrona, czereśnie, wiśnie, rodzynki	-
Zupy	-	na wywarach mięsnych
Sosy	-	mięsne
Desery i słodczy	cukier, miód, dżemy, marmolady, syropy, konfitury, ciasta francuskie, ciasta z kremem, torty, wyroby śmietanowe	czekolada i słodczy z dodatkiem kakao, kawy lub alkoholu
Przyprawy	łagodne: koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, skórka pomarańczowa, sok z cytryny, majeranek, cynamon	ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, gałka muszkatołowa