

در مصرف این مواد غذایی محدودیتی وجود ندارد:

حبوبات، مرکبات، سبزی‌ها، سیر، پیاز، شوید، کاهو، ماهی تازه، انواع مغزهای گیاهی، نان سبوس دار انواع میوه‌ها به جز موارد ذکر شده در ستون بعدی، آبمیوه‌های طبیعی، سبزی‌های تازه و پخته، لبنیات کم چرب، گوشت‌های کم چرب

در مصرف این مواد غذایی احتیاط کنید:

نان سفید، نان باگت، نان سوخاری، ماکارونی دم کرده، برنج، پوره سیب زمینی، میوه‌هایی از قبیل انگور، موز، طالبی، خربزه، هندوانه، انجیر، توت و خرما، پوره هویج، آب هویج، جگر، دل، قلو، زبان، تن ماهی، روغن‌های گیاهی مایع، انواع بستنی، شیرینی، قند، شکر، مربا، عسل

تا حد امکان از مصرف این مواد غذایی دوری کنید:

کمپوت‌های میوه با شربت و آبمیوه‌های صنعتی، سبزی‌های سرخ شده با روغن بالا، لبنیات پرچرب، انواع گوشت‌های قرمز پرچرب، پوست مرغ، کله پاچه، سوسیس و کالباس، مارگارین، روغن‌های گیاهی جامد، روغن‌های حیوانی، نمک طعام، چیپس، سس مایونز، پفک، شیرینی خامه‌ای