

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE PRZECIWNOWOTWOROWEJ

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY OGRANICZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<p>MIĘSO I PODROBY</p> 	indyk, kurczak, jagnięcina, cielęcina	wołowina, wieprzowina, dziczyzna	przetworzone parówki, kiełbasy, wędliny i inne tłuste podroby (z glukozą, konserwantami, wzmacniaczami smaku w składzie) smażone mięso
<p>RYBY I PODROBY</p> 	dorsz, łosoś, okoń, dorada, śledź, makrela, halibut, krewetki, ostrygi, mule	ryby i podroby rybne konserwowe, solone	smażone ryby
<p>NABIAŁ</p> 	chude mleko krowie/kozie/owcze, jogurt, kefir, maślanka, chudy/półtłusty twaróg, jaja, napoje/mleka roślinne		tłuste sery żółte/pleśniowe, tłuste mleko krowie/kozie/owcze, tłusty twaróg, mascarpone, śmietana, sery topione, słodzone napoje mleczne
<p>WARZYWA I OWOCE</p> 	wszystkie świeże warzywa i owoce, zwłaszcza: kiszonki, warzywa liściaste, pomidory, awokado, papryka, czosnek, cebula, owoce leśne, cytryna, pomarańcza, grejpfrut, ciemne winogrona		warzywa i owoce spleśniałe oraz nadmiernie nawożone nawozami m.in. związkami azotu, zbyt mocno zgrillowane warzywa
<p>PRODUKTY ZBOŻOWE</p> 	gruboziarniste kasze, pełnoziarniste pieczywo/makarony, ryż dziki/brazowy/czerwony	wafle ryżowe, pieczywo chrupkie, skrobia kukurydziana/ziemniaczana	przetworzone produkty z pszenicy

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE PRZECIWNOWOTWOROWEJ

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

TŁUSZCZE



tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, etc.), margaryna miękka bogata w sterole i stanole roślinne, olej rybi

tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, słonina, etc.)

tłuszcze utwardzone/ uwodornione (tłuszcze trans)

ORZECHY I NASIONA



wszystkie orzechy i nasiona bez dodatków, zwłaszcza: pestki dyni, nasiona słonecznika, siemię lniane, chia, sezam, nasiona roślin strączkowych

orzechy i nasiona w panierkach/solone

NAPOJE



herbata zielona, herbata owocowa, napary ziołowe, matcha, kawa czarna

napoje kofeinowe (energetyzujące), czerwone wino, cydr

słodkie napoje gazowane, słodzone soki/ nektary owocowe, czekolada pitna, alkohol wysokoprocentowy, białe wino, piwo, napoje na bazie alkoholu

PRZYPRAWY I SOSY



suszone zioła, imbir, kurkuma, cynamon, kardamon, kakao niesłodzone w proszku, sproszkowany chlorofil/spirulina, chilli, pieprz cayenne

ketchup, sos sojowy

sól kuchenna, gotowe mieszanki przypraw z solą i cukrem w składzie, gotowe sosy/dressingi

INNE PRODUKTY



preparaty z błonnikiem pokarmowym, tofu, tempeh, seitan

gotowe produkty cukiernicze, żywność wysokoprzetworzona (typu fast-food, instant), słone przekąski (z uwodornionymi/ utwardzonymi tłuszczami)