

Suroviny a potraviny vhodné do diéty

- bielok
 - tvaroh (nízkotučný)
 - hovädzia pečeň
 - grécky jogurt (nízkotučný)
 - sviečková (bez tuku)
 - kuracie prsia
 - jahňacia pečeň
 - bravčové mäso (chudé)
 - kuracia pečeň
 - kuracie stehno
 - mlieko (s nízkym obsahom tuku)
-
- špargľa
 - zemiaky
 - žerucha
 - brokolica
 - pažitka

- zelený hrášok
- karfiol
- kel
- petržlenová vňat'
- šalát
- cuketa
- špenát
- brokolicové klíčky
- kapusta
- kyslá kapusta
- kimči
- zelené papriky
- rukola
- huby
- cibuľa
- pomaranče
- pór
- maliny
- kiwi
- hrušky
- čerešne

- jablká
- ružičkový kel
- koriander
- melón
- miešaný šalát
- uhorka
- cesnak
- zelené fazule

- tuniak
- treska
- krevety
- lastúry
- makrela
- mušle
- losos
- ustrice
- sardinky