Zalecane źródła białek, węglowodanów i tłuszczów

Węglowodany:

- ryż brązowy, parboild, jaśminowy, basmati,
- wszystkie rodzaje kasz,
- makrony – żytni, gryczany, jaglany, kukurydziany,
- ziemniaki i bataty,
- chleb – żytni, graham, żytnie pieczywo chrupkie, wafle ryżowe i kukurydziane,
- płatki owsiane, jaglane i żytnie,
- owoce,
- mąki – żytnia, gryczana, jaglana.

Białka:

- jaja,
- drób,
- mięso – cielęcina, wołowina, wieprzowina, podroby (zwłaszcza wątróbka drobiowa), kiełbaski i kabanosy, boczek,
- ryby i owoce morza,
- sery białe i twarogi, feta, mozzarella, jogurt naturalny, skyr,
- warzywa strączkowe, soja, soczewica, tofu,
- odżywka białkowa.

Tłuszcze:

- awokado,
- jaja – żółtka,
- sery żółte,
- orzechy i migdały,
- oliwa z oliwek, masło klarowane, olej lniany, nierafinowane oleje roślinne,
- pestki dyni i słonecznika,
- tłuste ryby – łosoś, halibut.

Zwróć uwagę, że duża część produktów jest jednocześnie źródłem kilku makroskładników, np. jajka to białko i tłuszcze, to samo ryby i mięso – zwłaszcza te tłuste.

Warto wspomnieć o zamiennikach cukru. Wiele osób nie wyobraża sobie kawy czy herbaty bez słodkiego smaku, jednak wszyscy wiemy już, że biały rafinowany cukier to produkt, który powinniśmy zdecydowanie wyeliminować z diety. Żeby nie musieć skazywać się na życie bez słodkiego smaku, warto cukier zamienić na erytrol/erytrytol lub ksylitol. Sprawdźcie tylko, jak reagujecie na te zamienniki – u mnie ksylitol odpada, bo powoduje sensacje jelitowe.