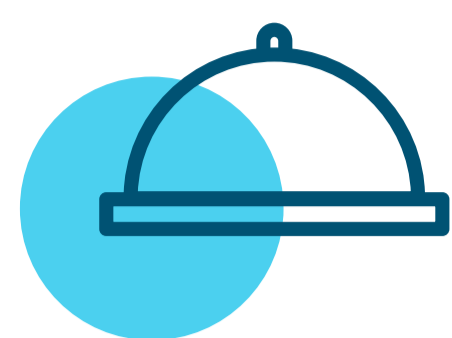


Ieteicamo un nevēlamo pārtikas produktu apkopojums



Produktu veids



Ieteicamie pārtikas produkti



Nevēlamie pārtikas produkti, kas var izraisīt nepatīkamus simptomus



Graudaugi

Maize (baltmaize, saldskābmaize), biežputra, makaroni

Klijas*, svaiga maize, trekni konditorejas izstrādājumi (bulciņas, smalkmaizītes)



Kartupeļi

Vārīti kartupeļi, kartupeļu biežputra

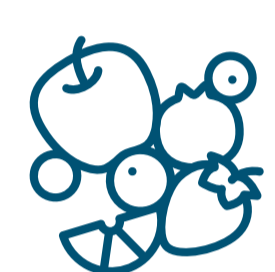
Frī kartupeļi, cepti kartupeļi, kroketes, kartupeļu pankūkas kartupeļu salāti



Dārzeni

Burkāni, jaunie kolrābji, ziedkāposti, tomāti, kabači, zaļie lapu salāti

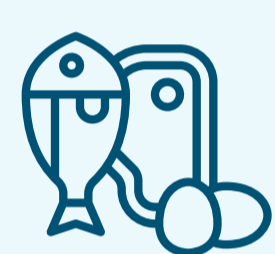
Kāposti*, puravi*, sīpoli*, paprika*, redīsi, sēnes*



Augļi, ogas

Nogatavojušies, svaigi, konservēti vai vārīti augļi (ķīselis, kompots)

Nenogatavojušies augļi*, neapstrādāti kaulēnaugļi* (plūmes, ķirši, aprikozes u.c.), avokado



Gaļa, zivis, olas

Liesa liellopu, teļa, putnu gaļa bez ādas (fileja, steiks), meža dzīvnieku gaļa gatavota mazā eļļas daudzumā (vārīta, sautēta)

Trekna, cepta, kūpināta, pikanta gaļa, speķis, pīles, zoss gaļa, putnu gaļas āda, desas, gaļas konservi, subprodukti (aknas, aknu pastēte, nierēs)

Baltās zivis (piem., menca, pikša), liesas saldūdens zivis (piemēram, asaris, karpa) pagatavotas mazā tauku daudzumā, konservētas zivis savā sulā.

Treknas zivis (zuši, lasis, siļķe), kūpinātas, marinētas, konservētas zivis vai to izstrādājumi

Vārītas olas, olu kultenis.

Ceptas olas, olas dzeltenums, trekni saldīti vai pikanti olu ēdieni, majonēze



Pākšaugi

Zirņi*, pupas*, lēcas



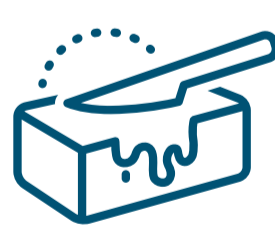
Piena produkti

Piena produkti ar zemu tauku saturu: piens (tauku saturs 0,5-1,5%), vājpiena kefīrs, jogurts, paniņas (tauku saturs 0,5-1,5%), biezpiens (tauku saturs 0,5%), siers (8-15 % tauku saturs)

Pilnpiens, pilnpiena kefīrs, pilnpiena biezpiens, skābais krējums (>20% tauku saturs), siers (tauku saturs >20%), siers ar pelējumu

Glazētie biezpiena sieriņi

Saldējums



Tauki

Augu eļļas – nelielā daudzumā (1 tējķ. pamatēdienreizē)

Augu eļļas, sviests, krējums, saldaiss krējums, dzīvnieku tauki – lielos daudzumos

Svaigais smērējamais siers (tauku saturs 7-20%)



Rieksti, žāvēti augļi

Nogatavojušies, svaigi, konservēti vai vārīti augļi (ķīselis, kompots)

Rieksti*, mandeles*, pistācijas*, sēklas*, žāvēti augļi



Dzērieni

Ūdens, tēja, kafija, nesaldinātas sulas

Alkohols, saldināti un gāzēti dzērieni (kvass, Coca-Cola, u.c.)



Saldumi

levārijums, marmelāde, medus
Augļu kūkas bez putukrējuma, bezē, kēksi, zefīrs, želejas

Putukrējuma/krēma tortes

Šokolāde, šokolādes konfektes, marcipāns