

MASTI

1. slanina
2. svinjetina
3. teletina
4. majonez
5. margarin
6. dresinzi za salate
7. jezgrasto voće
8. susam, pinjoli, bundevine semenke, suncokret, pistaći
9. žumance
10. puter, punomasni sirevi, mlečni namazi
11. kikiriki
12. pomfrit
13. kobasice, salame, suhomesnato
14. džigerica
15. čips
16. rebarca
17. haringa i druge plave ribe
18. čokolade, keksi, grickalice na bazi kukuruza
19. pohovano meso/nudle
20. kokos, avokado

PROTEINI

1. belance
2. žablji bataci
3. soja
4. nemasna mocarela
5. rakovi
6. pileće grudi bez kože
7. školjke
8. morski krastavac
9. ćureće grudi
10. nemasna riba
11. spirulina alga
12. mleko
13. kikiriki
14. morski plodovi
15. integralne žitarice
16. jezgrasto voće
17. kikiriki i pistači
18. jogurt i kiselo mleko
19. pasulj
20. sočivo

UGLJENI HIDRATI

1. gumene, tvrde bombone, karamele
2. puding
3. žitarice
4. kokice
5. suvo voće
6. med
7. kukuruz, tortilja, palenta
8. krompir, čips
9. pirinač, keksi od pirinča
10. krekeri, suve grickalice (grisine, perece isl.), tortilja čips, vafel
11. kesten
12. pasta (i kukuruzna)
13. džem, pekmez, marmelada
14. grožđe
15. urme
16. gazirani i negazirani sokovi
17. voćni sirupi
18. pica, beli hleb, pecivo, palačinke, pite, mafini
19. sladoled
20. čokolada