

CDED-ben javasolt és tiltott ételek a fenntartó fázisban

	Ajánlott	Kerülendő, tiltott
Fehérje	<ul style="list-style-type: none"> • Csirke (kivéve szárny, belsőszerv, bőr, naponta) • Tojás (főzve, sütve, naponta) • Friss hal (heti egyszer) • Joghurt (natúr, nem csökkentett zsírtartalmú, heti ötször) • Sovány hátszín (200 gr, heti egyszer) • Olajos tonhal (nem vízben, heti kétszer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Disznó-, pulykahús • Fagyasztott hús stb. • Kolbász, virsli • Lönchús • Szalonna • Füstölt húsok, füstölt halak • Halrudacska • Felvágott, szalámi • Szója és szójatermékek • Növényi- és gabonaitalok („növényi tejek”)
Szénhidrát	<ul style="list-style-type: none"> • Zöldségek, gyümölcsök • Teljes kiőrlésű kenyér (napi két szelet, otthon sütve vagy kisebb pékségből, nem előrecsomagolt) • Rizs, rizsliszt • Tészta kenyér helyett (heti kétszer) • Zabkása (nem főzött, heti egyszer) • Hüvelyesek (nem konzerv vagy fagyasztott) • Mazsola (szulfitmentes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fagyasztott gyümölcs, zöldség • Aszalt gyümölcs • Zeller, póréhagyma • Müzli, péksütemény • Gluténmentes késztermékek
Zsiradék	<ul style="list-style-type: none"> • Repceolaj • Olívaolaj 	<ul style="list-style-type: none"> • Állati zsírok • Margarin, vaj • Kókuszszír • Olajok (szója, kukorica, napraforgó)
Egyebek	<ul style="list-style-type: none"> • Olajos magvak (nem pírított, sózott, kis mennyiségben) 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzerv élelmiszerek • Csomagolt élelmiszerek – édesség, perec, chips, rágógumi, csokoládé, keksz • Édesítőszer • Szirupok (kukorica-, juharszirup)
Fűszerek, ízesítés	<ul style="list-style-type: none"> • Zöld fűszerek • Fokhagyma (szárított fűszerként, főve és pácban) • Gyömbér • Citrom • Méz (3 evőkanál, naponta) • Cukor (2-3 teáskanál, naponta) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dzsem • Salátadressing • Szósz, szirup
Folyadékbevitel	<ul style="list-style-type: none"> • Tea, kávé (egy csésze, naponta) • Gyógytea • Víz, szóda • Frissen facsart narancslé (2 dl, naponta) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ice tea • Gyümölcslé (dobozos, üveges) • Üdítő, szénsavas üdítőital • Instant kávé, instant tea • Alkohol

A fenti táblázat útmutató jellegű, nem helyettesíti a dietetikussal történő konzultációt.
A fentiek javaslatok, egyéni toleranciától függően módosítható az étrend.