



Lista produktów zakazanych w Programie Vitalni do 100 w trzecim etapie.

NABIAŁ: mleko słodkie, żółte sery, seropodobne produkty pleśniowe i pełnotłuste, sery topione, jogurty owocowe, słodzone wyroby mleczne o smaku owocowym (serki, napoje).

PRODUKTY ZBOŻOWE: pszenica, kuskus, bulgur, manna, biały ryż, gotowe płatki śniadaniowe, batoniki zbożowe, produkty i wypieki zawierające mąkę (rogaliki, ciasta, ciastka i inne wypieki, pizza, tosty, makarony, naleśniki, kluski, pierogi i inne wypieki z białej mąki).

OWOCE: kandyzowane, w puszkach, w syropach i w cukrze, suszone siarkowane i z dodatkiem cukru, dżemy, soki i musy owocowe i inne owoce przetworzone. Ograniczamy bardzo dojrzałe banany, winogrona, arbuzy, melony, ananasy, brzoskwinie, śliwki, wiśnie, czereśnie.

CUKIER: biały, brązowy, trzcinowy, palmowy, syrop klonowy, syrop z agawy, syrop glukozowo-fruktozowy, słodziki syntetyczne, karmel, stody jęczmienne, syropy i inne formy cukru, wszystkie produkty, które zawierają cukier: sosy, warzywa i owoce w puszkach, gotowe przyprawy (vegeta, pasta czosnkowa, paprykowa, majonez, ketchup, musztarda), soki, napoje, galaretki, czekolada, żelki, guma do żucia i wiele innych.

MIĘSO: wędliny z glutaminianem sodu, azotanem sodu, fosforanami, barwnikami, aromatami, solone, konserwy w puszcze, kiełbasy, pasztety, parówki, kabanosy. Ograniczamy podroby i mięso wędzone tylko z dobrego źródła.

RYBY: należy unikać ryb bałtyckich, łososia hodowlanego i pangi. Ograniczamy ryby wędzone.

ALKOHOL: wszystkie rodzaje. Sporadycznie lampka czerwonego wytrawnego wina.

DODATKI: ocet spirytusowy, drożdże.