

Bílkoviny 1)			Sacharidy				Tuky		
Maso	Mořské plody	Mléčné výrobky (plnotučné)	Luštěniny	Obiloviny	Zelenina	Luštěniny	Ovoce	Ořechy a semena 3)	Oleje a tuky
Vysoký obsah purinů	Vysoký obsah purinů	Nízký obsah purinů	Nízký obsah purinů	Vysoký obsah škrobu	Neškrobová	Neškrobové	Neškrobové	Vlašské ořechy, dýňová semena	máslo
vnitřnosti	ančovičky	sýr	tempeh	amarant	chřest	tempeh	avokádo	arašidy	smetana
játrová paštika	kaviár	tvaroh	tofu	ječmen	fazole	tofu	olivy	slunečnicová semínka	ghí
hovězí játra	sleď	smetana	Střední obsah purinů	hnědá rýže	čerstvý květák	Vysoký obsah škrobu	jablka (málo)	sezam	mandlový olej
kuřecí játra	slávky	vejce	sušené fazole	pohanka	celer	sušené fazole	hrušky (málo)	mandle	lněný olej
Střední obsah purinů	sardinky	kefír	čočka	kukuřice	houby	sušený hrách	Vysoký obsah škrobu	kešu	olivový olej
hovězí	Střední obsah purinů	mléko		kuskus	špenát	čočka	banány	para ořechy	arašidový olej
slanina	ušeň	jogurt		pšenice kamut	Vysoký obsah škrobu			lísková jádra	sezamový olej
kuře	mlži			pohanková kaše	artyčoky			pekanové ořechy	slunečnicový olej
kachna	krab			proso	mrkev			jedlé kaštiny	olej z vlašských ořechů
slepice	rak			oves	hrách			pistácie	
husa	humr			quinoa	zimní dýně			kokos	
ledviny	makrela			žito				hikory	
skopové	chobotnice			špalda				makadamové ořechy	
vepřové	ústřice			tritikále					
žebírko	losos								
krůta 2)	hřebenatky								
telecí	garnát								
zvěřina	hlemýždi								
	oliheň								
	tuňák červený								

Doporučené potraviny pro bílkovinný typ (potraviny vhodné pro sacharidové vlny jsou označeny tučně).

1. Každé jídlo by mělo obsahovat nějaké zde uvedené bílkoviny, ale mléčné výrobky, luštěniny nebo ořechy nemohou nahradit maso v hlavním jídle.

2. Červené maso je pro vás lepší.

3. Ořechy jsou seřazeny shora dolů podle obsahu bílkovin. Nejlepší jsou pro vás ty s vyšším obsahem bílkovin.