

Bílkoviny			Sacharidy				Tuky		
Maso 2)	Mořské plody	Mléčné výrobky (nízkotučné)	Luštěniny 1) (pouze střídavě)	Obiloviny	Zelenina	Luštěniny	Ovoce	Ořechy a semena 1)	Oleje a tuky 1)
kuřecí prsa slepíčí prsa	sumec treska	sýr tvaroh	Vysoký obsah škrobu	Vysoký obsah škrobu	Vysoký obsah škrobu	Vysoký obsah škrobu	jablka meruňky třešně	Vlašské ořechy, dýňová semena	máslo
krůtí prsa libové vepřové	mořský jazyk platýz	kefír mléko	sušený hrách čočka	amarant ječmen	brambory dýně	sušené fazole sušený hrách	citrusy hroznové víno	arašidy slunečnicová sezam	smetana ghí mandlový olej
šunka	okoun říční	jogurt	Nízký obsah škrobu	hnědá rýže pohanka	batáty	čočka	meloun	mandle	kokosový olej
libové červené maso	pstruh tuňák bílý kambala	vejce	tempeh tofu	kuskus pšenice kamut proso oves quinoa žito rýže špalda tritikále pšenice	jam Sřední obsah škrobu řepa kukuřice baklažán pastinák ředkvička dýně Hokkaido zahradní dýně žlutá dýně cuketa Nízký obsah škrobu brokolice růžičková kapusta hlávkové zelí okurka česnek kapusta listová zelenina cibule petržel papriky šalotka klíčky rajčata řeřicha	čočka	broskve hrušky ananas švestky jižní ovoce	mandle kešu para ořechy para ořechy	lněný olej olivový olej arašídový olej sezamový olej
								pekanové ořechy jedlé kaštiny pistácie kokos hikory makadamové ořechy	slunečnicový olej olej z vlašských ořechů

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

1. Tyto potraviny jsou vhodné jen v malém množství

2. Maso je vhodné jen občas