

Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie wątrobowej

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
pieczywo, mąka	pieczywo jasne, czerstwe, bułki jasne, mąka pyłkowa, owsiana, ziemniaczana, kukurydziana, pieczywo półcukiernicze, sucharki, biszkopty na białkach	pieczywo drożdżowe - cukiernicze	pieczywo świeże, razowe żytnie i pszenne, chleb graham, pieczywo z dodatkiem nasion słonecznika, soi, z otrębami, biszkopty na całych jajach, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu
produkty zbożowe	makaron „nitki”, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, płatki owsiane, kukurydziane, pszenne, żytnie, ryż biały	płatki żytnie	grube makarony, makarony pełnoziarniste, kasza jaglana, gryczana, ryż brązowy
dodatki do pieczywa	chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, białko jaja ścięte, dżem, marmolada, miód	masło, margaryna miękka, parówki cielęce, chude wędliny	tluste wędliny, konserwy, pasztet, smalec, tłuste sery dojrzewające, serki topione, jaja gotowane, jajecznicza, margaryny twarde
mleko i produkty mleczne	niskotłuszczowe mleko, mleko odtłuszczone, produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, kefir	maślanka, kwaśna śmietana z 10% tłuszczu, mleko skondensowane z 5% i 7, 5% tłuszczu, mleko powyżej 2%	zawierający bardzo dużo tłuszczu ser, mocno przyprawiane gatunki serów, fromage
napoje	staba herbata, herbata z mlekiem, owocowa, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, soki warzywne i owocowe	napoje mleczne z zawartością tłuszczu powyżej 2%	mocna herbata, kawa prawdziwa, kakao, płynna czekolada, napoje gazowane oraz wszelkie zimne płyny, napoje alkoholowe
zupy i sosy	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki lub mleka, zupy mleczne. Sosy: łagodne, warzywne	chudy rosół z cielęciny	zupy tłuste gotowane na wywarach mięsnych, kostnych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, buliony zaciągane żółtkiem, sosy śmietanowe, majonezowe, ostre (chrzanowy, grecki)
mięso i drób	chuda cielęcina, młoda wołowina, indyk, kurczak, bażant	chude gatunki mięsa i podrobów: cielęcina, wołowina, konina, kura, kurcze, gotąb, królik, ozorki, ptuska, serca, mózdzek, ew. wątroba, flaczki cielęce	tluste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki
ryby	okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, kraby, raki, ryba w galarecie, świeży tuńczyk, sandacz, morszczuk, mintaj, płastuga	młody karp, leszcz, makrela, płoć	tluste, marynowane, śledź, węgorz, łosoś, sardynki, konserwy
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw makaron bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach	zapekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety
tłuszcze		świeża oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina, tój, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
ziemniaki	gotowane w postaci purre	gotowane lub pieczone w całości	gotowane i podawane w całości, pieczone, smażone (frytki, chipsy)
warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, koperek, sałata	szpinak, rabarbar, buraki, sałata; bardzo rozdrobnione surówki, brokuły	kapusty, kalafior, cebula, czosnek, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, groszek zielony, fasolka szparagowa
owoce	dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (przeciery), banany, brzoskwinie, jabłka obrane lub gotowane, pomarańcza, mandarynki, grapefruit, truskawki, maliny, jeżyny	jabłka, śliwki, wiśnie, owoce suszone, kiwi, melon	gruszki, daktyle, figi, owoce marynowane
desery	kisiel, budyn, galaretka owocowa, mleczna, kompot przetarty, bezy, soki i przeciery owocowe	ciastka bez tłuszczu i jaj	tluste ciasta, torty nasiąknięte alkoholem, czekolada, batony, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy, lody, kremy, budynie
przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, anyz, koper włoski, goździki, cynamon	ocet winny, sól, „vegeta”, kminek, estragon, bazylija, słodka papryka	ostre: ocet, pieprz, curry, chili, czosnek, ostra papryka, musztarda, cebula