**Produkty spożywcze, których należy unikać**  
**Napoje i artykuły spożywcze zawierające fruktozę, cukier rafinowany oraz inne cukry:**

**Jeżeli cukier to tylko STEWIA- można stosować bez umiaru do wszystkiego, bardzo dobrze zastępuje zwykły cukier i jednocześnie jest bardzo zdrowy, ma właściwości przeciwgrzybiczne i przeciwpasożytnicze.**• miody, konfitury, galaretki  
• ciasta, wypieki, torty, herbatniki  
• czekolada, czekoladki, cukierki, słodycze  
• marcepan, lukrecje, batoniki czekoladowe  
• cukier puder  
• cukier kandyz, cukier brązowy  
• syrop z buraków cukrowych, syrop klonowy  
• napoje w proszku zawierające cukier, na przykład rozpuszczalne kakao  
• zawierające cukier substancje słodzące   
• syntetyczne substancje słodzące, na przykład dla diabetyków: fruktoza, xylitol, sorbitol  
• produkty spożywcze dla dietetyków: ciasta, lody, herbatniki itd.  
• lody

**Napoje:**• soki owocowe, napoje słodzone, soki winogronowe  
• oranżady, napoje gazowane typu coca-cola  
• wszystkie gatunki wina i piwa (za wyjątkiem wina wytrawnego)  
• likiery, wódki oraz inne napoje alkoholowe  
• słodzone koktajle mleczne

**Owoce:**• słodkie owoce: truskawki, jabłka, gruszki, banany, brzoskwinie, winogrona, pomarańcze  
• kompoty, rodzynki, owoce suszone  
• konfitury  
• jogurty owocowe oraz inne produkty mleczne z dodatkiem cukru  
• przetwory owocowe  
• napoje i nektary owocowe, syropy owocowe  
• mus jabłkowy

**Pieczywo, produkty mączne i ziemniaczane**• makarony, ryż  
• wszystkie rodzaje chleba za wyjątkiem chleba razowego  
• bułki za wyjątkiem bułek razowych  
• inne produkty z białej mąki pszennej i żytniej  
• puree kartoflane w proszku  
• kluski w proszku  
• zawiesiste zupy  
• skrobia jadalna  
• muesli słodzone lub z dodatkiem rodzynek czy innych bakalii  
• ciasta w proszku  
• budynie w proszku  
Sosy, przyprawy:  
• zagęszczacze do sosów, sosy instant  
• sosy zawierające skrobię w postaci stałej lub płynnej  
• keczupy zawierające cukier lub skrobię  
• ekstrakty drożdżowe

**Nabiał pod każdą postacią**

**Ryby:**• filety rybne panierowane  
• konserwy rybne z sosem  
• ryby marynowane  
• ryby smażone w tłuszczu z panierką  
Tłuszcze:  
• należy zrezygnować z używania w kuchni (zwłaszcza do smażenia i pieczenia) tłuszczów o dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych na rzecz tłuszczów i olejów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe

**Mięsa:**

**- wieprzowe, kurczak oraz wędzone kiełbasy, wędliny**

**Dozwolona alternatywa**  
  
**Warzywa i sałaty:**Warzywa i sałaty nie zawierają cukrów prostych, dostarczają za to substancji balastowych i mineralnych oraz witamin i pierwiastków śladowych. Warzywa i sałaty polecane do spożywania:  
• groch, fasola   
• wszystkie rodzaje kapusty  
• kapusta kiszona, pomidory, ogórki  
• sałata, cebula, por, rzodkiew, rzeżucha  
• brokuły, kalarepka

**Produkty mączne:**• pełnoziarniste produkty zbożowe, bez dodatku cukru  
• płatki owsiane, żytnie i jaglane  
• ziemniaki pieczone w mundurkach na soli kuchennej  
• otręby owsiane   
  
**Mięso oraz wędliny:**• indyk, mięso z królika, mięso jagnięce, wołowina, dziczyzna  
  
Mięsa nie panierujemy.

**Ryby oraz owoce morza**• wszystkie ryby słodkowodne i morskie – jednak ryby słodkowodne i skorupiaki zawierają dużo pasożytów  
• skorupiaki, na przykład kraby, homary, krewetki  
• przetwory rybne w każdej postaci  
• ostrygi, małże jadalne  
• mątwa  
Ryb nie panierujemy.

**Dodatki do żywności, przyprawy, zupy, dania gotowe:**• musztarda, majonez oraz keczup bez cukru – własnej roboty, nie kupowany  
• naturalne aromaty: cytrynowy, migdałowy  
• aromaty syntetyczne  
• czyste zupy, na przykład rosół, bulion

**Produkty mleczne: najlepiej własnoręcznie zrobione w innym wypadku raczej unikać**• jogurt naturalny z żywymi kulturami bakterii  
• maślanka, zsiadłe mleko, kefir (w naturalnej postaci, bez dodatku cukru)  
• serwatka (w naturalnej postaci, bez dodatku cukru)

**Pieczywo:**• chleby na zakwasie, wzbogacone substancjami balastowymi  
• niesłodzone herbatniki z mąki razowej  
• pieczywo chrupkie pełnoziarniste

**Napoje:**• woda każda oprócz mineralnej, woda powinna zawierać max 250 mg składników mineralnych  
• soki owocowe bez dodatku cukru – własnoręcznie wyciskane   
• herbatki ziołowe  
  
Przy infekcjach grzybiczych szczególnie pomocne okazały się następujące gatunki herbat: kminkowa, maté. herbata, miętowa, z szałwii, napar piołunu.

**Jajka:**• jajka są dozwolone w każdej postaci - gotowane, smażone (patrz: tłuszcze), najlepiej same żółtka na miękko

**Tłuszcze i oleje:**  
• masło min 82%  
• smalec wieprzowy i gęsi  
• olej z siemienia lnianego, oliwa z oliwek, olej lniany, olej kokosowy  
  
  
Po względnie krótkiej abstynencji cukrowej, stopniowo przyzwyczaimy się do nowego smaku i brak słodyczy przestanie nam dokuczać.  
Przestrzegając diety przeciwgrzybiczej, nie tylko wyeliminujemy grzyby, pasożyty lecz dodatkowo wzmocnimy układ odpornościowy!