

## *Lista produktów I fazy diety Dukana*

<b>Mięsa</b>	
<b>Dozwolone</b>	<b>Zakazane</b>
Eskalopki cielęce Konina Królik Ligawa Pieczeń cielęca Polędwica wołowa Rostbef Stek mielony Żeberka cielęce	Antrykot Jagnięcina Łata Wieprzowina Żeberka wołowe
<b>Ryby</b>	
<b>Dozwolone</b>	<b>Zakazane</b>
Barwena Czarniak Dorada Dorsz Flądra Gardłosz atlantycki Halibut Labraks Łosoś Łupacz Makrela Merlan Mieczyk Morszczuk Płaszczka Sardynka Sola Strzępiel Surimi Tępogłów Tuńczyk Turbot	Makrela w musztardzie Sardynki w oleju Tuńczyk w oleju
<b>Drób</b>	

<b>Dozwolone</b>	<b>Zakazane</b>
Bażant Gołąb Indyczę Indyk Kura Kurczak Kuropatwa Perliczka Przepiórka Stek ze strusia	Gęś Kaczka
<b><i>Wędliny</i></b>	
<b>Dozwolone</b>	<b>Zakazane</b>
Suszone mięso z Grisons Szynka wieprzowa Szynka z indyka Szynka z kurczaka	Surowa szynka Szynka wędzona
<b><i>Podroby</i></b>	
<b>Dozwolone</b>	<b>Zakazane</b>
Nereczki cielęce Ozorek cielęcy Ozorek jagnięcy Wątróbka cielęca Wątróbka drobiowa	Ozorek wołowy
<b><i>Owoce morza</i></b>	
<b>Dozwolone</b>	<b>Zakazane</b>
Gambasy Homar Jeżokrab Jeżowiec Kalmar Krewetki różowe Krewetki szare Langusta Małż	Brak

Mątwą Mięczak jadalny Omulek Ostrygi Ośmiornica Przeźrebki Rak Sercówka Trąbik		
<b><i>Jajka</i></b>		
<b>Dozwolone</b>	<b>Zakazane</b>	
Jaja kurze Jaja przepiórcze	brak	
<b><i>Nabiał</i></b>		
<b>Dozwolone</b>	<b>Zakazane</b>	
Chude mleko Chudy biały ser Chudy serek wiejski Jogurty naturalne Serki homogenizowane Serki topione	Sery żółte Wszelkie produkty z pełnego mleka	
<b><i>Przyprawy</i></b>		
<b>Dozwolone</b>	<b>Dopuszczalne</b>	<b>Zakazane</b>
Algi morskie Anyżek Aromaty bez cukru Bazylia Chrzan Cynamon Cytryna Czosnek Estragon Gałka muszkatołowa Goździk Imbir Kakao bez tłuszczu Kardamon Ketchup dietetyczny	Kostki rosółowe Majonez Dukana Musztarda Ocet winny Odtłuszczona śmietana Olej parafinowy Sesam Skrobia kukurydziana Sos winegret Dukana Sól	Cukier Czekolada Ketchup Majonez Masło Oleje Oliwa Orzechy arachidowe Suszone owoce Śmietana

Kminek		
Kolendra		
Korski rosółowe bez tłuszczu		
Kurkuma		
Mięta		
Ostra papryka		
Otręby owsiane		
Papryka		
Pieprz		
Pietruszka		
Rozmaryn		
Słodziki		
Soja		