

KRIMMEL PROGRAM - PRVI TEDEN

DA

MESO

Govedina	Puran	Školjke
Jagnjetina	Raca	Teletina
Piščanec	Ribe vse	

MLEČNI IZDELKI in JAJCA

Jajca vseh vrst	Mleko samo z žitaricami ali pri kuhanju
Jogurt navaden nizkomaščoben	Siri (manj mastni)

ŽITARICE (največ 1 obrok na dan – popoldne, skupaj z mlekom in kakšno maščobo)

Oves (ne-instant)	Ovseni otrobi
-------------------	---------------

ZELENJAVA

Alfalfa kalčki (lucerna)	Janež	Redkev
Beluši	Kolerabica	Regrat
Blitva	Koper	Repa
Brokoli	Kumare	Sojino mleko
Bučke	Kumarice kisle	Solata endivija
Cvetača	Ohrovt	Solata zelena
Čebula	Olive	Špinača
Drobnjak	Paprika	Tofu
Fižol stročji	Paradižnik	Vodna kreša
Gobe	Pesno zelenje	Zelena
Jajčevci	Peteršilj	Zelje surovo

MAŠČOBE

Rastlinska olja (repično, olivno)

PIJAČE

Mineralne vode vseh vrst	Voda
Vse začimbe razen sladkorja in sladil	

NE

Cigarete	Kruh	Sladila v kakršnikoli obliki
Filanje pri mesu ali ribah *	Krušni izdelki	Sladkor
Kava in druga poživila	Omake pri mesu, ribah *	Testenine
Krekerji	Sadje	
Kruh	Sirni in mlečni namazi *	

* ker lahko vsebujejo škrob ali sladila