

Przykładowy zestaw produktów spożywczych dostosowany do diety wątrobowej

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Mleko, produkty mleczne	niskotłuszczowe mleko, mleko odtłuszczone, maślanka (do 1/2 litra dziennie), produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, kwaśna śmietana z 10% tłuszczu, mleko skondensowane z 5% i 7,5% tłuszczu, kefir	zawierający bardzo dużo tłuszczu ser, mocno przyprawiane gatunki serów, fromage, krówki
Produkty zbożowe, produkty skrobiowe	mąka, mąka ziemniaczana, płatki owsiane i pszenne, ryż, grysik, budyń, makarony, płatki kukurydziane, pszenne, żytnie, kielki soi, soczewicy, kukurydza	gruboziarniste, zarodki pszenne, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy, migdały
Chleb, pieczywo	chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, dobrze wypieczony chleb mieszany, Graham, chleb razowy, ciasto drożdżowe, biszkopt, ciastko z owocami, piernik, keks, kajzerki, chrupki kukurydziane	świeży chleb, torty, ciasto francuskie, wypieki smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki, makaroniki), krakersy, ciastka kruche, bułki maślane, ptyście, sernik, kruszonka
Cukier, słodycze, sacharyna(słodzik)	cukier, fruktoza, cukier gronowy, miód pszczelej, galaretka, marmolada, słodzik płynny, w proszku lub w tabletkach	słodycze (cukierki, czekolada, pralinki lub czekoladki)
Owoce	obrane jabłka i gruszki, banany, pomarańcze, mandarynki, grapefruit, truskawki, maliny, jeżyny, melony, kiwi, brzoskwinie, morele; najlepiej przyswajalne są kompoty owocowe	niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczeki, jabłka i gruszki ze skórą, avocado, orzechy, migdały
Przyprawy, sosy przyprawione korzeniami, zioła	kminek, anyż, koper włoski, goździki, cynamon, muszkat, liście bobkowe, jagody jałowca, ziele angielskie, przecier pomidorowy, ketchup. Przy indywidualnej tolerancji także: curry, chili, czosnek, cebula i słodka papryka w proszku w małych ilościach, wszystkie zioła	ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, angielskie sosy z esencji, majonez
Napoje	czarna herbata, słaba kawa ziarnista, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, mleko kakaowe z mleka odtłuszczonego lub niskotłuszczowego, herbaty ziołowe, woda mineralna gazowana	mocna kawa ziarnista, napoje gazowane; przy schorzeniach trzustki oraz przy marskości wątroby całkowicie zakazany jest alkohol!
Mięso, drób, dziczyzna	cielęcina, wołowina (chuda), polędwica, jagnię, serce, wątroba, nerki, kura, kurczak, indyk, gołąb, bażant, dzika kaczka, królik, zając, sarna, jeleń,	tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, baranie, mięso mocno peklowane, mięso mocno

	dzik, konina, flaki	przypieczone, panierowane, mięso wypiekane w tłuszczu, tłusty drób (kaczka, gęś), serca, ozory, mózgi, skórki z drobiu
Wędliny	szynka bez tłuszczu, chuda, zimna pieczeń, peklowane mięso w puszkach, cielęcina w galarecie, drób w galarecie, wędliny drobiowe	wszystkie inne tłuste i mocno wędzone gatunki kielbas, mielone mięso wieprzowe, mięso siekane, pasztety, pasztetowa, salceson, salami, parówki, kaszanka
Zupy, sosy	chudy rosół na mięsie, lekko podprawiane zupy, sosy o małej zawartości tłuszczu	tłusty rosół, majonez, sosy masłowe, wywary z kości
Tłuszcze do smarowania, oleje	masła, margaryny miękkie (w kubkach), oleje roślinne i słonecznikowy, olej z kiełków pszenicy, kukurydziany, sojowy, oliwa	smalec, łój, słonina, margaryny twarde (w kostkach)
Ryby, skorupiaki	okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, kraby, raki, ryba w galarecie, świeży tuńczyk, sandacz, morszczuk, mintaj, halibut, płastuga	karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju
Ziemniaki	ziemniaki w mundurkach, ziemniaki solone, ziemniaki puree, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków	frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki
Warzywa, sałatki	młode marchewki, młoda kalarepa, szparagi, kalafior, szpinak, kwaszona kapusta, rzodkiew, buraki, seler, pomidory i ogórki bez skórki, pieczarki, sałata zielona, wszystkie sałatki przyprawione octem winnym lub sokiem z cytryny, oberżyny, cukinia, koper włoski, brokuły	cebula surowa jak i zarumieniona na tłuszczu, odmiany kapusty: biała, czerwona, włoska, przede wszystkim w połączeniu z cebulą, tłuszczem i tłustym mięsem, groch, fasola, soja
Potrawy z jaj	jajko na miękko, omlet z piany, luźna jajecznica, jajko do zagęszczania zup, sosów, legumin, sufletów, (przy żółtku należy zwracać uwagę na jego tolerancję przez organizm) (Uwaga! żółtko przeciwwskazane w schorzeniach dróg żółciowych, białko kurze	jajka gotowane na twardo, jajka sadzone i jajecznica na słoninie, żółtka