

## Food Colors

**Zeleno = idealno** (jedite idealnu hranu za svaki obrok)  
**Crno = neutralno** (prihvatljivo, ali forsirajte "idealnu hranu")  
*Kursiv = Oprez* (jedite retko ili samo zbog raznovrsnosti)  
**Grveno = Izbegavajte** (ne jedite te namirnice)

## Calories

Dnevni unos proteina = 91 grama  
 Dnevni unos ugljenih hidrata = 125 grama  
 Dnevni unos masti = 40 grama  
 Preporučeni dnevni unos kalorija = 1239  
 See Daily Diet Worksheet for instructions

Meso	Živina	Riba i morski plodovi			Mahunarke		Pića	
Bufaio Jelensko Junetina Smetina Svinjska šunka, šnicle Teletina Zečeta Bubreg (juneći) Džigerica (juneća) Srce (juneće) Svinjetina (sianina)	Fazan Guska Kornvoljska kokoška Patka Piletina (belo meso) Piletina (crno meso) Prepelica Čuretina (belo meso) Čuretina (crno meso)	Bela riba Dagnja Grgeč Hobotnica Lignja Losos Ostriga Pastrmka Puž morsko uvo Skušja Smudj Kavijar	Škoijska svetog Jakova Šnjur Vongole Ajkula Bakalar Brancin Grdoba Halibut Haringa Inčun Jastog Kavijar	Kernja Kraba Mahi-mahi-tuna Rečni rak Sabljarka Sardela Škamp Škrpina Tuna Zubatac	Boranija Azuki-pasutj Beli pasutj Bob Grmi-pasutj Grmo-beli-pasutj Grveni-pasutj Grašak Leblebije Lima-pasutj Mungo-pasutja Ružičasti-pasutj	Sitan-beli-pasutj Sočivo Soja Šareni-pasutj Tetovac Tofu	Čaj (biljni) Voda (čista, flaširana) Voda (destilovana) Voda (gazirana) Voda (iz česme) Alkoholina-pića Bademovo mleko Čaj (crni) Čaj (zeleni) Gazirana pića Kafa (bez kofeina) Kafa (sa kofeinom)	Ovseno-mleko Pirinčano-mleko Pivo Sojino-mleko Sokovi od povrća Vino (belo) Vino (crno) Voćni sokovi
Mlečni proizvodi i jaja		Koštunjavo voće	Žitarice	Lisnato povrće	Povrće			Alge
Kokošije belance Kokošije žumance Pačije jaje, celo Jogurt Kisele pavlaka Kozije mleko Koziji sir Krem sir Mlačenica Mladi sir Mladi sir (obrani) Mleko (2%) Mleko (obrano) Mleko (punomasno) Pavlaka Sir ajdamer Sir bri Sir čedar Sir ementaler	Sir feta Sir gauda Sir grijer Sir kamamber Sir kolbi Sir minster Sir mocarela Sir Monterej-Džek Sir nojšatelj Sir parmezan Sir provolone Sir rikota Sir rokfor Sir romano Sir sa plesnima Stadoled Sorbe Surutka	Semenke bundeve Semenke maka Semenke suncokreta Semenke susama Bademi Braziliški-orasi Hikoři-orasi Indijski-orasi Kestenje Kikiriki Lešnici Makadamija-orasi Orasi Pekani Pinjole Pistaći	Divlji pirinač Heljda Ovas Pirinač (integralni) Proso Quinoa Štir (amarant) Pirinač (bazmati) Pirinač (običan, beli) Pšenica Ječam Kamut Raž Speit Tritikal	Ajsberg salata Bitva Endivija Kelj Klíce pasulja Korijander (list) Kovrdžava salata Kristal salata List cvekle List repe Maslačak Potočarka Radič Raštan Rukola Slačica Spanać Zelena salata, puterica Lucerkine klíce	Artičoka Babura svih boja Bamije Bela repa Celer Cvekla Čičoka Dajkon rotkva Keleraba Kineski kupus Komorač Koren đumbira Krastavac Kupus Ljutika, crveni luk Prokelj Rotkvica Slatki krompir (jam) Šargarepa	Špargla Bambusovi izdanci Bundeava Meksički krompir Praziluk Tikvica (letnja) Tikvica (zimsko) Vodeni kesten Zukini tikvice Beli luk Brokoli Karfiol Luk Ljuta paprika svih boja Paškanat Avokado Krompir (svih vrsta) Kukuruz Masline (svih vrsta)	Paradajz Pečurke (svih vrsta) Plavi patlidžan Repe	Agar Dulse Irsko mahovina Kelj - mrka-alga Laver Wakame
Voće		Ulja i masnoće			Začini i začinsko bilje			
"Ananas" dinja Borovnica Boysenberries Dinja "medna rosa" Guava Jabuka Jagoda Kajsija Kaki (japanska jabuka) Kantalupe Kupina Lubenica Mango Nar Nektarina	Ribizla Suva šljivica Trešnja Zova Loganberries Ogroz Rabarbara Kruška Ananas Banana Breskva Brušenica Grejpfrut Grožđe Kivi	Kokosov-orah Kumkvot Limeta Limun Malina Mandarina Papaja Pomorandža Smokva Suvo-grožđe Štjiva Urma	Bademovo ulje Konopljino ulje Kukuruzno ulje Laneno ulje Maslinovo ulje Riblje ulje Suncokretovo ulje Susamovo ulje Ulje crne ribizle Ulje jagorčevine Ulje kikirikija Ulje pšeničnih kljica Ulje šafranike Ulje volujskog uveta Kokosovo ulje	Ulje palminog jezgra Buter (neslani) Buter (slani) Gi (prečišćeni buter) Ulje uljane repice Margarin Ulje semena pamuka	Beli luk u prahu Đumbir Kari Kurkuma Pepermint Peršun Seme komorača Žalfija Aleva paprika Anis Bosiljak Cvet oraščića Čili u prahu Estragon Kajenska papričica	Karanfilić Kardamom Kim Korijander Krbuljica Kumin Lovorov list Majoran Med Mirođija Mleveni crni biber Nana Origan Piskavica Ren	Rogač Rtanjski čaj Ruzmarin Seme slačice Senf So (sa malo natrijuma) Šafran Timijan Vlašac Braon šećer Cimet Jabukovo sirće Muskatni oraščić Beli šećer Čokolada	Kečap Majonez Melasa Nerafinirana morska so Nerafinirani braon šećer Pirinčano sirće Sirće balsamiko So (jodirana) Sos od soje Vanila (ekstrakt) Vasabi-ren Veštački zaslađivači Vinsko sirće