

100 bezpečných potravín Dukanovy diety			
Maso a vnútornosti			
Hovézí steak			
Hovézí plátek	Jazyk	Ledviny	Nízkotučná slanina
Svičková (steak)	Rump steak	Telecí játra	Telecí řízek
Hovézí pečené	Telecí řízek	Králík/zajíc	
Předvažené plátky šunky (bez tuku a kůže)	Bresaola - hovézí maso sušené na vzduchu/ve větru	Předvažené kuřecí maso a krůtí plátky (bez tuku a kůže)	Zvěřina (bažant, koroptev, zajíc, tetřev)
Ryby			
Okoun	Treska obecná (čerstvá)		Mořský jazyk
Jazyk mořský (obecný)	Cípal	Treska jednosvrnná	Štikozubec obecný
Halibut	Sleď	Makrela	Mořský ďas
Platýs	Treska tmavá	Bělice	Parmice
Losos	Uzený losos	Sardinky	Pražma
Rejnok	Mečoun	Tuňák	Kambala
Kaviár (treska, losos, sleď, nitillet)	Krabí tyčinky	Pstruh duhový/Pstruh lososovitý	
Mořské plody			
Kalamáry	Škeble	Mušle srdcovky	Krab
Langusta	Krevety Dublin Bay	Humr	Surmovka
Mušle	Ústřice	Krevety	Lastury
Garnáti	Středomořské krevety		
Drůbež			
Kuře	Kuře (o váze cca 400 - 450 g)	Kuřecí játra	Perlička
Pštros	Holub	Křepelka	Krocán
Vajíčka			
Slepičí vajíčka	Křepelčí vajíčka		
Odtučněné mléčné výrobky			
Odtučněný sýr cottage	Odtučněný Fromage Frais	Odtučněný řecký jogurt	Odtučněný kvark/jogurt, bez příchuti, s příchutí aspartamu)
Odstředěné mléko			
Rostlinné bílkoviny			
Tofu			
Zelenina			
Artyčoky	Chřest	Lilek	Červená řepa
Brokolice/Purpurové výhonky brokolice	Dýně/Tykev	Celer	Fazolové lusky
Cuketa	Okurka	Fenykl	Čekanka
Pórek	Houby	Cibule	Palmová jádra
Slaká paprika	Tuřín	Ředkvičky	Rebarbora
Sójové boby	Špenát	Mrkev	Mangold
Rajčata	Vodnice		
Zelí: bílé, červené, savojské, květák, Čínské zelí, kadeřavá kapusta, kedluben, růžičková kapusta (všechny druhy zelí)			
Přeloženo z anglického originálu			
Pro více informací o Dukanově dietě navštivte: thedukandiet.info			
Copyright © by thedukandiet.info 2011			