

- unt în cantități mici;
 - ulei vegetal sau margarină vegetală în cantități moderate;
 - condimente aromate: pătrunjel, mărar, leuștean, tarhon, dafin, cimbru, scorțișoară, vanilie;
 - deserturi: budinci preparate cu lapte, plăcinte simple, biscuiți preparați cu margarină vegetală sau uleiuri.
- Lichide: apă minerală, ceai de plantă, cafea, ness îndulcite cu zaharină, suc natural de fructe, suc natural de legume.

ALIMENTE INTERZISE

- carne grasă (porc, oaie, miel, găscă), mezeluri grase, salamuri, cârnați, organe (creier, ficat), costiță, kaizer, piept ardelenesc, șuncă țărănească, jambon, pește gras (morun, nisetru);
- crap mare, scrumbie, icre, conserve grase de carne și pește;
- lapte integral (gras), condensate (praf);
- brânzeturi fermentate: telemea (oaie, capră, bivoliță), cașcaval, brânză topită, mai mult de 2 gălbenușuri pe săptămână;
- seu, untură, slănină, grăsime de pasăre, jumări;
- supe, ciorbe grase indiferent din ce carne sau drese cu smântână;
- cartofi prăjiți.

Salate asezonate cu maioneză și smântână

- sosuri cu unt și smântână;
- maioneză, condimente iuți, murături, smântână, frișcă, creme pe bază de unt sau smântână;
- nuci, migdale, alune, arahide, nucă de cocos, măsline (în cantitate mare);
- prune proaspete sau uscate, struguri, pere pergamoute, banane, curmale, smochine, stafide, poame, castane, bomboane de ciocolată, caramelle, ciocolată, gem, dulceață, marmeladă, peltea, miere, rahat, halva, nuga, șerbet;
- prăjituri, tort, înghețată, pateuri cu carne sau brânză grasă, plăcinte cu carne sau brânză grasă, gogoși.

Siroपुरi, băuturi de ciocolată.

- băuturi alcoolice.