

ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ	- Có thể ăn hàng ngày
VỪA PHẢI	- Có thể đưa vào thực đơn 2 lần/ tuần
KHÔNG KHUYẾN NGHỊ	- Không nên có trong thực đơn do nguy cơ thức ăn nhiễm khuẩn và có chất sinh ung thư

NHÓM THỰC PHẨM	ĐƯỢC KHUYẾN NGHỊ	VỪA PHẢI	KHÔNG KHUYẾN NGHỊ
Sữa và các sản phẩm từ sữa	Sữa, phomat, phomat làm từ sữa tách kem, sữa chua, đồ uống trộn sữa, sữa chua uống.	Kem, sữa có thêm hương vị như vị socola, cà phê, dâu Các loại sữa khác như sữa yến mạch, sữa gạo, sữa từ các hạt,...	Sữa không tiệt trùng. Phomat có chứa thành phần thực vật và gia vị không được nấu, như hạt tiêu ớt, phomat mốc (phomat xanh), Roquefort, Stilton, brie.
Trứng	Trứng nguyên quả - trứng chần, trứng bác, trứng tráng, trứng ốp lết (đã chín kỹ)	Trứng muối, trứng Bách Thảo	Trứng sống, trứng chưa chín kỹ
Thịt và gia cầm	Thịt gà, thịt nạc, thịt gà tây	Các loại thịt ướp muối, thịt xông khói, thịt nướng.	Thịt hoặc gia cầm sống, thịt nấu chưa chín. Các loại thịt chế biến như giăm bông, thịt nướng, xúc xích, thịt hộp.
Cá, tôm, sò hến	Tất cả các loại cá, cá nước ngọt và cá biển	Tôm, cua, tôm hùm, mực (hun khói hoặc dầm chua)	Cá sống, hải sản sống và sò hến sống, hào nấu tái, trai, cá muối
Rau củ	Rau củ tươi hoặc đông lạnh Các loại rau màu xanh đậm: rau chân vịt, măng tây, ớt ngọt xanh, cải Brussels, hoa	Các loại rau củ đóng lọ	Rau sống, rau nấu chưa chín (cỏ linh lăng, đậu xanh,...) Salad

	<p>lơ, cải xoong và các loại rau xanh khác</p> <p>Các loại củ/ quả: khoai tây, khoai lang, bí đỏ, cà rốt, củ cải, củ sắn.</p> <p>Các loại rau củ có màu cam đậm, đỏ và vàng: Bí ngô, cà rốt ...</p>		
Hoa quả	Hầu hết các loại hoa quả tươi: dưa hấu, xoài, đu đủ, ổi, nho, mơ, đào, cam, kiwi, chuối,...	Sầu riêng, hoa quả sấy khô, hoa quả có chất bảo quản. Một số loại giàu chất xơ: dưa, vài loại xoài	Hoa quả không rửa. Hoa quả đã cắt sẵn và nước hoa quả khi ăn ngoài
Các loại ngũ cốc	Ngũ cốc nguyên hạt, lúa mì, mầm lúa mì, gạo lức, yến mạch, bánh mì ngũ cốc nguyên hạt, mì sợi từ ngũ cốc, lúa mạch.	Bánh mì trắng, bột trắng, mì sợi, gạo đã làm bóng	Ngũ cốc nấu với mỡ, bơ và dầu ăn: cơm rang, bánh rán, bánh sừng bò, bánh ngọt, bánh phủ kem.
Đậu hạt , các loại hạt	Đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành. Đậu đỏ, đậu Hà Lan, hạt đậu xanh, đậu lăng,...	Hạt lạc, hạt bơ	Các hạt sống hoặc chưa rang/ nướng chín
Chất béo, dầu mỡ	Chất béo không bão hòa đơn (trong dầu thực vật, dầu oliu, quả oliu, quả bơ)	Chất béo không bão hòa (trong dầu đậu	Chất béo bão hòa như bơ sữa trâu lỏng, mỡ lợn.

	Nước trộn giấm dầu, nước trộn salad có hàm lượng chất béo thấp.	nành, dầu hướng dương, dầu ngô,...) Nước trộn salad nguyên hàm lượng chất béo, sốt mayonnaise.	Chất béo chuyển hóa và một phần dầu chưa bão hòa, dầu hạt bông, hạt cọ. Các loại salad tươi, salad trộn sẵn bán tại các cửa hàng.
Nước giải khát	Nước, súp thanh vị, nước lúa mạch đun tại nhà, trà hoa cúc, nước điện giải. Các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng đầy đủ (khi cần): Pediasure, Ensure, Prosure, Resource, Enereal,...	Đồ uống có ga và nước giải khát có vị hoa quả, đồ uống có đường và vị ngọt, trà , cà phê.	Hoa quả và nước quả không vệ sinh, trà và đồ uống pha lạnh, rượu nấu không kỹ
Các chất bảo quản	Chất ngọt tự nhiên	Chất ngọt từ đường và sucrose	Chất tạo ngọt nhân tạo, chất tạo ngọt có sorbitol, xylitol.
Thảo dược và các gia vị	Tất cả các loại, có thể nấu kèm		Các loại ớt, tiêu, ớt bột
Nước chấm, nước sốt và đồ gia vị	Nước sốt barbecue, chiết xuất từ các hương liệu khác, sốt cà chua, nước sốt thịt, mù tạt, sốt đậu nành,...		Tương ớt, sốt Tabasco.