

# MAISTO PRODUKTŲ DERINIMO LENTELĖ

Sublogti įmanoma derinant maisto produktus. Derinimo principas paprastas: kartu nevalgyti baltymų ir angliavandenių turinčio maisto. Derinimas: 4-gerai, 3-vidutiniškai, 2-blogai.

	Mėsa, žuvis, paukštiena	Ankštiniai-grūdiniai	Sviestas, grietinėlė	Grietinė	Augalinis aliejus	Cukrus, konditerijos gaminiai	Duona, kruopos, bulvės	Rūgštūs vaisiai, pomidorai	Saldūs vaisiai, džiovinti vaisiai	Žalios ir nekrakmingos daržovės	Krakmingos daržovės (bulvės, pupelės)	Pienas	Varškė, rūgštūs pieno produktai, fermentinis sūris	Sūris, brinza	Kiaušiniai	Riešutai
Mėsa, žuvis, paukštiena	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2
Ankštiniai - grūdiniai	2	2	2	4	4	2	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3
Sviestas, grietinėlė	2	2	2	3	2	2	4	4	2	4	4	3	2	3	3	2
Grietinė	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	2	4	3	3	2
Augalinis aliejus	2	4	2	3	3	2	4	4	3	4	4	2	2	2	2	4
Cukrus, konditerijos gaminiai	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
Duona, kruopos, bulvės	2	3	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	3
Rūgštūs vaisiai, pomidorai	2	2	4	4	4	2	2	2	3	4	3	2	3	4	2	4
Saldūs vaisiai, džiovinti vaisiai	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3
Žalios ir nekrakmingos daržovės	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
Krakmingos daržovės (bulvės, pupelės)	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4
Pienas	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2
Varškė, rūgštūs pieno prod., ferm. sūris	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	2	4	4	2	4
Sūris, brinza	2	2	3	3	2	2	3	4	2	4	4	2	4	2	2	3
Kiaušiniai	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2
Riešutai	2	3	2	2	4	2	3	4	3	4	4	2	4	3	2	2