

Alimenti tollerati: 2 al giorno nei giorni PV di crociera o 1 al giorno dal mercoledì al venerdì in scala nutrizionale

ACQUA DI COCCO	1 tollerato = 2 bicchieri da tavola medi oppure 1 bicchiere grande
ACTIMEL 0% AL NATURALE	autorizzato entro gli 800 g di latticini autorizzati al giorno
AMIDO DI MAIS O MAIZENA	1 tollerato = 2 cucchiai da minestra rasi (20 g)
AMIDO DI TAPIOCA, SIMILE ALLA MAIZENA	1 tollerato = 1 cucchiaino da minestra
ANGURIA	1 tollerato = 100 g
ARACHIDI	1 tollerato = 10 unità
ARANCIO IG=42	1 tollerato = 1 frutto medio
ARROW-ROOT - MARANTHA	1 tollerato = 1 cucchiaino da minestra colmo
AVOCADO	1 tollerato = 1 avocado di piccola taglia, meno di 100 g, oppure metà da 150 g
BIRRA ANALCOLICA HEINEKEN 0.0 (senza zuccheri aggiunti)	1 tollerato = 125 ml (vedi foto)
BRIDELIGHT 3% DI GRASSI	alimento autorizzato
BURGER DI LUPINO	1 tollerato = 50 g
CACAO 1% DI GRASSI DUKAN	autorizzato liberamente in tutte le fasi
CACAO MAGRO 11% DI GRASSI	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra
CACAO VAN HOUTEN 21% DI GRASSI	1 tollerato = 1,5 cucchiaini da minestra
CAMEMBERT BRIDELIGHT 5% DI GRASSI	1 tollerato = 30 g
CAMEMBERT PRESIDENT 11% DI GRASSI	1 tollerato = 25 g
CANCOILLOTTE 7% DI GRASSI NATURALE O ALL'AGLIO	1 tollerato = 40 g (circa 2 cucchiaini da minestra)
CARAMELLE E GOMME DA MASTICARE SENZA ZUCCHERO	autorizzate alla dose di 6 unità al giorno. Oltre 1 tollerato = 10 unità in più
CIOCCOLATO FONDENTE AL 70% DI CACAO	1 tollerato = 1 fila di tavoletta, cioè 3 quadretti piccoli o 2 grandi al giorno
COCCO RAPÉ	1 tollerato = 1 cucchiaino da minestra colmo
CREMA DI COCCO	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra
CRUSCA DI AVENA	oltre la dose autorizzata per ogni fase diventa 1 tollerato = 2 cucchiaini aggiuntivi.
CRUSCA DI GRANO	autorizzata nella quantità di 1 cucchiaino da minestra al giorno. Oltre diventa
CRUSCA DI SOIA	1 tollerato = 30 gr
DATTERI IG=95	1 tollerato = 2 pezzi
DESSERT HIPRO ALLA FRUTTA - LIMONE O MIRTILLO	1 tollerato = 1 vasetto al giorno
DESSERT HIPRO AROMATIZZATO ALLA VANIGLIA	pienamente autorizzato
DUKANELLA CREMA SPALMABILE DUKAN	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra rasi
EATLEAN CHEESE 3% DI GRASSI	autorizzato senza oltrepassare i 100 gr al giorno
FARINA DI AVENA	la farina di avena è VIETATA per non creare confusione con la crusca di avena
FARINA DI CANAPA	1 tollerato = 25 g
FARINA DI CARRUBE	1 tollerato = 25 g
FARINA DI COCCO	1 tollerato = 20 g
FARINA DI FARRO SPELTA O MAIS	1 tollerato = 20 g
FARINA DI GRANO SARACENO INTEGRALE	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra colmi (30 g)
FARINA DI LUPINO	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra colmi (30g)
FARINA DI MANDORLE	1 tollerato = 20 g
FARINA DI SEMI DI LINO	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra rasi (20 g)
FARINA DI SEMI DI ZUCCA	1 tollerato = 25 g
FARINA DI SOIA	1 tollerato = 20 g
FARINA DI SORGO	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra rasi (20 g)
FARINA INTEGRALE DI GRANO	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra rasi (20 g)
FIBERFLOUR ULTRA-FINE	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra
FIBRA DI BAMBOO	autorizzata nella quantità di 50 g al giorno
FORMAGGIO ROCROI 0% DI GRASSI	totalmente autorizzato
FORMAGGIO ROCROI 5% DI GRASSI	1 tollerato = 30 g
FRAGOLE IG=25	1 tollerato = 100 g
GAZPACHO ALVALLE	1 tollerato = 1 tazza grande da colazione
GERME DI GRANO	può essere usato in alternativa (NON in aggiunta) ai 2 cucchiaini colmi di lievito in scaglie. Va usato o l'uno o l'altro oppure metà per ciascuno.
GLUTINE DI FRUMENTO	per i vegetariani è pienamente autorizzato. Per i non vegetariani è autorizzato nella quantità di 50 g al giorno sia in PP che in PV.
GROVIERA LIGHT 14% DI GRASSI	1 tollerato = 30 g
KEFIR 1,5% DI GRASSI	autorizzato nella quantità massima di 100 g al giorno entro gli 800 g di latticini consentiti al giorno
LAMPONI IG=25	1 tollerato = 100 g
LATTE (BEVANDA) DI COCCO LIGHT SENZA ZUCCHERO AGG.	1 tollerato = 15 cl
LATTE DI AVENA	1 tollerato = 2 bicchieri (30 cl)
LATTE DI COCCO MAX 15% DI GRASSI PER CUCINARE	1 tollerato = 3 cucchiaini da minestra
LATTE DI MANDORLA SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO	autorizzato nella dose di un bicchiere da birra al giorno
LATTE DI SOIA	1 tollerato = 2 bicchieri (30 cl)
LATTE SCREMATO IN POLVERE	autorizzato entro gli 800 gr di latticini autorizzati al giorno
LEERDAMMER	1 tollerato = 20 g
LIEVITO ALIMENTARE DI BIRRA IN SCAGLIE	autorizzato nella quantità di 2 cucchiaini da minestra colmi
LIMONE	qualche goccia o una fettina di limone sono autorizzati per aromatizzare il tè o le ostriche; 1 grosso limone intero = 1 tollerato
LUPINI AL NATURALE O IN SALAMOIA	1 tollerato = 3 cucchiaini da minestra colmi
MANDARINI IG=30	1 tollerato = 2 frutti piccoli
MANDORLE	1 tollerato = 5 unità
MELA IG=38	1 tollerato = metà frutto da 150 g
MERGUEZ BEN COTTE	bucherellate per espellere il grasso non sono un tollerato, sono autorizzate nella quantità di 2 al giorno
MIRTILLI IG=25	1 tollerato = 100 g

MOZZARELLA LIGHT 9% DI GRASSI	1 tollerato = 30 g
NOCCIOLE	1 tollerato = 6 unità
NOCI	1 tollerato = 4 unità
OKARA FRESCA	è autorizzata dalla crociera sia in PP che in PV, senza oltrepassare i 250 gr al giorno
OLIO D'OLIVA E SEMI	Autorizzato nella quantità di un cucchiaino da minestra al giorno a partire dalla fase di crociera. Può essere sostituito da: - 1 cucchiaino raso di burro - la stessa quantità di olio di colza (canola) - la stessa quantità di olio di cocco, che è autorizzato ma non è consigliato perché ricco di acidi grassi saturi - o 6 olive nere - o 8 olive verdi di taglia media - o mandorle 18 g - o arachidi non tostate 20 g - o arachidi tostate 17 g - o nocciole 17 g - o noci 16 g - o anacardi 14 g - o noci del Brasile 14 g - o noci pecan 14 g - o pinoli 15 g - o semi di girasole 17 g - o semi di zucca 18 g - o semi di sesamo 18 g - o fave di cacao 15 g - o pistacchi 15 g
ORZO DECORTICATO	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra cotti
PANNA LIGHT ALL'11% DI GRASSI	1 tollerato = 1 cucchiaino (30 g)
PARMIGIANO GRATTUGIATO	1 tollerato = 1 cucchiaino colmo. Autorizzato un cucchiaino da caffè SOLO per accompagnare il konjac, che è molto povero di calorie e risulta molto migliorato dal profumo del parmigiano.
PHILADELPHIA 2,5% DI GRASSI	autorizzata entro il massimo di 800 g di latticini al giorno, o 300 g in caso di stagnazione
PHILADELPHIA CLASSICA 27% DI GRASSI	1 tollerato = 25 g
PHILADELPHIA LIGHT (14-16,5% DI GRASSI)	1 tollerato = 40 g
POMPELMO IG=25	1 tollerato = 100 g
POP CORN IN CHICCHI	1 tollerato = 1 cucchiaino da minestra + spezie aggiunte alla fine scelte fra cannella, vaniglia, paprika e un po' di sale, cotti nel microonde finché scoppiano tutti (2 minuti)
PREPARATO IN POLVERE PER FLAN	1 tollerato = 2 porzioni
PROTEINE DI SOIA	Sono autorizzate nel limite di 50 g al giorno per aumentare il tenore proteico delle ricette ma non possono essere utilizzate per pasti a base di polvere come nella dieta proteica.
PROTEINE ISOLATE DEL LATTE (WHEY)	autorizzate nella quantità di 50 g al giorno
PROTIFAR (integratore proteico)	autorizzato nella quantità di 50 g al giorno.
QUINOA	1 tollerato = 40 gr pesi cotti
RAW PANCAKES	1 tollerato = 2 pancakes (25 g cotti)
RIBES IG=25	1 tollerato = 100 g
RISO DI KONJAC ALLE COZZE, GAMBERETTI E ZAFFERANO TIPO PAELLA DUKAN	1 - 2 bustine in PV
RISO DI KONJAC PRECOTTO IN DOYPACK DUKAN	1 - 2 bustine in PV
RISOTTO DI KONJAC AI FUNGHI DUKAN	1 - 2 bustine in PV
SALAKIS (FORMAGGIO TIPO FETA) AL 9% DI GRASSI	1 tollerato = 30 g
SALSICCIA DI POLLO/TACCHINO LIGHT	autorizzata nella quantità di 50 g al giorno
SALSICCIA SECCA SAINT-AGAÛNE (13% di grassi)	1 tollerato = 25 g
SCIROPPI 0%	pienamente autorizzati
SEMI DI CHIA	1 tollerato = 20 g
SEMI DI LINO	1 tollerato = 20 g
SEMI DI ZUCCA	1 tollerato = 20 unità
SEMOLA DI GRANO A GRANA MEDIA (NON FINE)	1 tollerato = 2 cucchiaini da minestra rasi e non colmi
SURIMI	Alimento facile da usare, ricco di proteine, ma contenente amido. Nonostante questa presenza di amido, è uno dei pochi alimenti autorizzati per la praticità nel soddisfare la voglia di mangiucchiare. Un bastoncino pesa 15 g e contiene 1 g di amido, che è poco. Di conseguenza, i surimi sono autorizzati alla dose di 8 bastoncini al giorno. Ma la composizione dei surimi varia da paese a paese e da produttore a produttore, quindi deve essere utilizzata una marca con 10% di carboidrati al massimo.
TEMPEH	1 tollerato = 50 gr. Per i vegetariani il tempeh è autorizzato per preparare la carne vegetale.
TOFU	autorizzato in tutte le fasi, ma va scelto con un contenuto di grassi massimo di 5-8 g per 100 g e un contenuto di carboidrati massimo di 2 g per 100 g.
TOMA DI SAVOIA 12% DI GRASSI	1 tollerato = 30 g
VINO ROSSO O ROSATO	1 tollerato = mezzo bicchiere da vino; 2 tollerati = 1 bicchiere
WASA FIBRES	1 tollerato = 2 gallette
YOGURT 0% AL NATURALE O AROMATIZZATI CON EDULCORANTI	autorizzati entro gli 800 g di latticini consentiti al giorno
YOGURT 0% SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO CON PEZZI O COMPOSTA DI FRUTTA	1 tollerato = 1 vasetto al giorno
YOGURT DI CAPRA PARZIALMENTE SCREMATO	autorizzato nella quantità di 2 vasetti al giorno contandoli al doppio del loro peso negli 800 g di latticini consentiti al giorno
YOGURT DI SOIA AL NATURALE	se 0% di grassi è libero. Se non lo è, autorizzato un vasetto al giorno. Oltre, 1 tollerato = 2 vasetti