	Modyfikacje diety	
Zastosowanie	Dla osób: 1) ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik; 2) u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów; 3) których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów. Możliwość modyfikacji we wszystkich rodzajach diet.	
Rodzaj diety	**Produkty niedozwolone**	**Zamienniki produktów niedozwolonych**
BEZJAJECZNA (JA) **Zastosowanie:** • **alergia na białko jaj**	1) jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze; 2) makaron jajeczny, drożdżówki, rogale, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie; 3) przetwory warzywne z dodatkiem jaj; 4) przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy; 5) ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja; wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	1) wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, mąki, makaron bezjajeczny; 2) warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa; 3) mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina; 4) ryby; 5) budynie, kisiele, galaretki bez jaj.
BEZGLUTENOWA (GL) **Zastosowanie:** • **celiakia (choroba trzewna),** • **alergia na pszenicę i inne zboża,** • **nieceliakalna nadważliwość na gluten,** • **inne diety wymagające wykluczenia glutenu**	1) żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz; 2) wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, muesli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, makarony w tym kus-kus, otręby, kiełki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane; 3) zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach; 4) produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną; 5) wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).	1) produkty opisane jako „bezglutenowe" (zgodnie z rozporządzeniem wykonawczym Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności (Dz. Urz. UE L 228 z 31.07.2014, str. 5); 2) dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu; 3) mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana; 4) kasze i makarony z ww. zbóż; 5) tapioka; 6) sago; 7) orzechy, sezam, ciecierzyca, siemię lniane, ziarna słonecznika; 8) nasiona roślin strączkowych; 9) wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe.

BEZLAKTOZOWA (LA) • **nietolerancja laktozy**	1) mleko pochodzenia zwierzęcego; 2) mleko w proszku, mleko zagęszczone; 6) produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego.	1) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe; 10) mleko i produkty mleczne bez laktozy.
BEZMLECZNA (ML) **Zastosowanie:** • **nietolerancja mleka krowiego** • **alergia na białko mleka**	1) mleko pochodzenia zwierzęcego; 2) mleko w proszku, mleko zagęszczone; 3) sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe; 4) masło; 5) produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę; 6) mięso wołowe (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej); 7) cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej).	1) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe; 2) mięso, ryby, jaja; 3) nasiona roślin strączkowych – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi; 4) pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik.
WEGETARIAŃSKA (WE) **Zastosowanie:** • **dla osób niespożywających mięsa i jego przetworów**	1) mięso, szczególnie czerwone; 2) wędliny; 3) pasztety; 4) wyroby podrobowe; 5) podroby; 6) pyzy i pierogi z mięsem; 7) budynie mięsne; 8) konserwy mięsne; 9) rosoły i zupy na wywarach mięsnych; 10) krokiety z mięsem; 11) fasolka po bretońsku; 12) gulasz mięsny; 13) bigos z mięsem/kiełbasą; 14) smalec, słonina, boczek.	1) ryby – według preferencji ;jaja; 2) nabiał; 3) nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus; 4) potrawy z nasion roślin strączkowych; 5) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach); 6) kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy; 7) zupy i sosy na wywarach warzywnych; 8) risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami; 9) kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli; 10) krokiety bez mięsa; 11) knedle owocowe; 12) pierogi leniwe; 13) łazanki z kapustą i grzybami; 14) oleje, oliwa.

Źródło :https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia