

	Hrana s visokom razinom fosfora (> 160 g po serviranju) – IZBJEGAVATI UNOS	Hrana s umjerenom razinom fosfora (110-160 g po serviranju) – OGRANIČITI UNOS	Hrana s niskom razinom fosfora (<110 g po serviranju) – SLOBODAN UNOS
Meso i mesne prerađevine	<ul style="list-style-type: none"> • Janjetina (100g) • Jetrica (100g) • Svinjetina (100g) • Puretina (100g) • Teletina (100g) • Riba i morski plodovi (100 g): som, sardine (konzervirane s kostima), pastrva, tuna (konzervirana u ulju), školjke, losos (konzerviran s kostima) 	<ul style="list-style-type: none"> • Slanina, špek, kobasice (30) • Govedina (100g) • Piletina (100g) • Riba i morski plodovi: škampi na pari, tuna (konzervirana u vodi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jaje (1 komad) • Hrenovka (1 komad) • Svježa salama (30 g) • Riblji štapići, zaleđeni (2 komada)
Žitarice i proizvodi od žitarica	<ul style="list-style-type: none"> • Integralne žitarice i proizvodi (integralna tjestenina, smeđa riža, proizvodi od integralnog brašna)(1/2 šalice) • Integralne žitarice za doručak (1 šalice) • Bulgur (1/2 šalice) • Leća, kuhana (1/2 šalice) 	<ul style="list-style-type: none"> • Keksi (1 komad) • Vafli (1 komad) • Palačinke (1 komad) • Zobena kaša (1 šalice) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kruh i peciva (1 šnita, 1 komad) • Kroasan (1 komad) • Krekeri (4 komada) • Žitarice za doručak, procesirane (Corn-flakes, rižine pahuljice, ...) (1 šalice) • Kukuruz (1 šalice) • Tortilja (1 komad) • Bijela riža (1/2 šalice kuhane) • Bijela tjestenina (1/2 šalice kuhane)
Mlijeko i mliječni proizvodi	<ul style="list-style-type: none"> • Mlijeko (240 ml) • Čokoladno mlijeko (240 ml) • Jogurt (240 ml) • Mlačenica (240 ml) • Mliječni shake (240 ml) • Rikota (1/2 šalice) • Polutvrdi sir (Ementaler, Gouda, Tilzit) (30 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Svježi sir (1/2 šalice) • Krem sir (2 žlice) • Mozzarella (30 g) • Sir Cheddar (30g) • Kremšnita (1/2 komada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sladoled (1/2 šalice) • Vrhnje za kuhanje (1/2 šalice) • Kiselo vrhnje (2 žlice) • Vrhnje za šlag (1/2 šalice) • Sir s plemenitom plijesni (tipa Brie) (30 g) • Feta sir (30g) • Parmezan (2 žlice) • Puding (120 g)
Grahorice i mahunarke		<ul style="list-style-type: none"> • Pečeni ili kuhani grah (pola šalice) 	<ul style="list-style-type: none"> • Grašak (1/2 šalice) • Mahune (1 šalice)
Orašasti plodovi i sjemenke		<ul style="list-style-type: none"> • Bademi (22 komada) • Indijski oraščići (18 komada) • Orah pekan (20 polovica) • Bučine sjemenke (50 sjemenki) • Suncokretove sjemenke (50 sjemenki) 	<ul style="list-style-type: none"> • Makadamija (12 komada) • Kikiriki (28 komada) • Orah (14 polovica)
Povrće			<ul style="list-style-type: none"> • Svo povrće

Voće			<ul style="list-style-type: none"> • Svo voće
Razno		<ul style="list-style-type: none"> • Kremasti i čokoladni kolači (1 komad) • Krafna (1 srednji komad) • Kikiriki maslac (2 žlice) • Sojino mlijeko (240 ml) • Gazirana pića (100 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolači s biskvitom (1 komad) • Neobogaćeno rižino mlijeko (240 ml) • Čokoladice (Snickers, ...) • Negazirani sokovi (100 ml) • Čaj