

Dukan Diæt – fasernes fødevarer og drikke.

Angrebsfasen	Denne fase varer i 1-10 dage og her må du kun spise proteiner. Anbefalet tid beregnes ud fra ønsket tabte kg. Via beregner på en Dukan hjemmeside.
Oksekød	ikke Entrecote da det er for fedt
Hakket Okse	Max. 10% fedt
Kalvekød	
Hestekød	
Lever	Okse, kalv og fjerkræ
Tunge	okse, kalv, Lam og fjerkræ
Fisk	alle typer dog ikke i olie, gerne dåser med fisk i vand samt røget
Skalddyr	Rejer, hummer, muslinger osv.
Fjerkræ	alt - minus and og gås - Spises uden skind
Skinke	alle slags med lavt fedt indhold og lavt salt indhold
Æg	Så meget æggehvite som man vil. Æggeblommer skal man ikke spise for mange af pga. kolesterol.
Fedtfattige	max 2% fedt uden tilsat sukker mejeri produkter uden frugt stykker i angrebsfasen pga. frugt sukkeret. Max. 1000 g pr. dag.
Havrekliid	1½ spiseskefuld om dagen – Obligatorisk 1 svarer til 15 g
Motion	20 min. Pr. dag – Ingen elevatorer
Drikkevarer som er tilladt	
Coca Cola Zero	1-3 Dåse
Coca Cola Light	1-3 Dåse
Pepsi Max	1-3 Dåse
Fanta Light	1-3 Dåse
Schweppes Tonic light	1-3 Dåse
Nestea Light	1-3 Dåse
Te	
Kaffe	
Vand	
Tomatpure	1 spsk. Pr. dag

Veksel fasen	Denne fase varer i gennemsnit 1 uge pr. Tabt kg. eller indtil ønsket vægttab er opnået. Dage med "kun proteiner" (PD) og dage med "proteiner og grønsager" (PGD) skal helst være skiftevis. På dagene med grønsager og proteiner er det med 1/3 grønsager og 2/3 proteiner. Alt overflødig fedt fjernes fra kødet.
Oksekød	ikke Entrecote da det er for fedt
Hakket Okse	Max. 10% fedt
Kalvekød	
Hestekød	
Lever	Okse, kylling, kalkun og struds
Tunge	okse, kalv, Lam og fjerkræ
Fisk	alle typer dog ikke i olie, gerne dåser med fisk i vand samt røget
Røget fisk	Max. 10% fedt
Skalddyr	Rejer, hummer, muslinger osv.
Fjerkræ	alt - minus and og gås - Spises uden skind
Skinke	alle slags med lavt fedt indhold og lavt salt indhold
Æg	Så meget æggehvite som man vil. Æggeblommer skal man ikke spise for mange af pga. kolesterol.
Fedtfattige (Light)	max 2% fedt uden tilsat sukker mejeri produkter uden frugt stykker i angrebsfasen pga. frugt sukkeret. Max. 1000 g pr. dag.
Yoghurt	(op til 2%) uden frugstykker og uden tilsat sukker (husk at kigge på næringsindholdet, da mange lightprodukter indeholder meget sukker)
A38	(op til 2%) uden frugstykker og uden tilsat sukker (husk at kigge på næringsindholdet, da mange lightprodukter indeholder meget sukker)
Fromage Frais osv.	(op til 2%) uden frugstykker og uden tilsat sukker (husk at kigge på næringsindholdet, da mange lightprodukter indeholder meget sukker)
Skummetmælk	250 ml. eller op til max. Den 1 liter pr. dag.
Kødpålæg	Max. 4% fedt
Vildt	
Lammetunge	
Oksenyrer	

Snegle	
Surimi	Max. 8 stænger pr. dag
Svinekød	Magert mørbrad og filet
Æggehvide	Ren protein – ingen begrænsninger
Æggeblomme	max. 1 pr. dag eller 3 pr. uge, har man ikke kolesterol problemer kan dette hæves.
Tomatpure	1 spsk. Pr. dag uden sukker og fedtfri - på proteindagene (PD) - frit de andre dage (PGD)
Eddike	
Husblas	
Bagepulver	
Tofu	
Shirataki	Japanske nudler
Oliven Olie	1 tsk.
Grøntsager på protein & Grøntsagsdagene (PGD)	
Artiskok	Kun en portion pr. dag
Uden begrænsninger	Agurk, Aubergine, Asparges, Blomkål, Broccoli, Capers, Fennikel, Grøn og Rød peber, Grønne bønner, Græskar, Hvidløg, Hokkaido, Løg, Majroer, Palmehjerter, Pastinak, Peberrod, Persille, Persillerod, Porre, Purløg, Radiser, Squash, Selleri / Knoldselleri, Spinat, Svampe, Tomater,
Gulerødder	I begrænset mængde 1 gang pr. uge, 100 g.
Kål	alle typer
Rabarber	100 g på PGD-dage
Rødbeder	1 portion pr. dag
Salatblade	alle typer
Sojabønner	ikke Endame
Havrekliid	2 spiseskefuld om dagen – Obligatorisk 1 svarer til 15 g
Motion	20 min. Pr. dag – Ingen elevatorer
Drikkevarer som er tilladt	
Coca Cola Zero	1-3 Dåse
Coca Cola Light	1-3 Dåse
Pepsi Max	1-3 Dåse
Fanta Light	1-3 Dåse
Schweppes Tonic light	1-3 Dåse
Nestea Light	1-3 Dåse
Te	
Kaffe	
Vand	
Ikke tilladt:	
Nødder	Ikke tilladt
Advokado	Ikke tilladt
Ris	Ikke tilladt
Ærter	Ikke tilladt
Limabønner	Ikke tilladt
Kidneybønner	Ikke tilladt
Endamebønner	Ikke tilladt
Lindser	Ikke tilladt
Majs	Ikke tilladt
Kartofler	Ikke tilladt
Kikærter	Ikke tilladt
Tolerede drikkevarer og mad	I veksselfasen må der indtages 2 stk. tolererede elementer fra denne liste pr. dag. I den opgivne mængde.
Maizena / Majsmel	20 g
Youhurt med frugtstykker	max. 125 g med max. 6% kulhydrater
Sojayoghurt	max. 125 g
Light fløde 3%	30 g
Light ost 7%	30 g
Smøreost 4%	40 g højst to gange om ugen
Creme Fraiche 3-4%	1 tsk.
Teriaky sovs	4 spsk.
Sojamælk	15 cl
Sojasovs	2 spsk.

Sød sojasovs	1 tsk.
Sojaprotein	50 g pr. uge
Sojamel	1 spsk.
Light Kakaopulver	maks. 11 % fedt. - 1 tsk.
Rødvin hvidvin	3 spsk. Til madlavning, alkoholen skal fordampes.
Kyllingepølse	1 stk. skal steges godt for at få fedtes ud.
Parmaskinke	3 skiver uden fedtet
Bolcher og karameller uden sukker	4 stk.
Tyggegummi uden sukker	10 stk.
Hørfrø	1 tsk.
Havrekliid	2 spsk. Ud over alm. Mængde er det en tolereret fødevarer.
Skummetmælkspulver	3 spsk.
Krydderier	som smagsgivende madvarer - begrænset mængde på proteindage og kun som smagsforstærker.
Gojibær	Proteindage (PD): 1 spsk. Pr. dag. Grøntsagsdage (PGD): 2 spsk pr. dag.
Løg	
Hvidløg	
Dild	
Persille	
Purløg	
Syltede agurker	Lavt sukker indhold
Sennep	i begrænset mængde
Ketchup	lavt sukker indhold og fedt indhold
Salt	Begrænset mængde
Vaniljestang	
Vaniljepulver	uden sukker
Muskatnød	
Citronsaft	
Citronskal	
Wasabi	

Konsoliderings fasen	Drejer sig om at forhindre tilbagefald og fast etablere vægttabet. Den strækker sig over 10 dage pr. Tabt kg til sammen igennem angrebsfasen og Veksselfasen. I denne fase introduceres der langsomt ny fødevarer i struktureret mængde og i begrænsede mængder for at forhindre tilbagefald.
Fedtfattige Mejeri produkter (Light)	max 2% fedt uden tilsat sukker mejeri produkter uden frugt stykker i angrebsfasen pga. frugt sukkeret. Max. 1000 g pr. dag.
Yoghurt	(op til 2%) uden frugtstykker og uden tilsat sukker (husk at kigge på næringsindholdet, da mange lightprodukter indeholder meget sukker)
A38	(op til 2%) uden frugtstykker og uden tilsat sukker (husk at kigge på næringsindholdet, da mange lightprodukter indeholder meget sukker)
Fromage Frais osv.	(op til 2%) uden frugtstykker og uden tilsat sukker (husk at kigge på næringsindholdet, da mange lightprodukter indeholder meget sukker)
Skummetmælk	250 ml. eller op til max. Den 1 liter pr. dag.
Ost	40 g. – Undgå dog gedeost, camembert, brie, roquefort og andre skimmeloste. Undgå oste med højt fedtindhold.
Oksekød	ikke Entrecote da det er for fedt
Hakket Okse	Max. 10% fedt
Kalvekød	
Hestekød	
Lammekølle	
Lever	Okse, kylling, kalkun og struds
Tunge	okse, kalv, Lam og fjerkræ
Fisk	alle typer dog ikke i olie, gerne dåser med fisk i vand samt røget
Røget fisk	Max. 10% fedt
Skalddyr	Rejer, hummer, muslinger osv.
Fjerkræ	alt - minus and og gås - Spises uden skind
Skinke	alle slags med lavt fedt indhold og lavt salt indhold
Æggehvide	Ren protein – ingen begrænsninger
Æggeblomme	max. 1 pr. dag eller 3 pr. uge, har man ikke kolesterol problemer kan dette hæves.
Tomatpure	1 spsk. Pr. dag uden sukker og fedtfri - på proteindagene (PD) - frit de andre dage (PGD)
Eddike	
Husblas	

Bagepulver	
Tofu	
Shirataki	Japanske nudler
Oliven Olie	1 tsk.
Fødevarer med stivelse	Man skal dele konsoliderationsfasen op i to lige store dele. I den første del, må man spise en portion mad om ugen med stivelse og i anden del må man spise to portioner om ugen. En portion svarer til omkring 200 gram.
Kartofler	I den første del, må man spise en portion mad om ugen med stivelse og i anden del må man spise to portioner om ugen. En portion svarer til omkring 200 gram.
Pasta	I den første del, må man spise en portion mad om ugen med stivelse og i anden del må man spise to portioner om ugen. En portion svarer til omkring 200 gram.
Linser	I den første del, må man spise en portion mad om ugen med stivelse og i anden del må man spise to portioner om ugen. En portion svarer til omkring 200 gram.
Hvidt brød	I den første del, må man spise en portion mad om ugen med stivelse og i anden del må man spise to portioner om ugen. En portion svarer til omkring 200 gram.
Ris	I den første del, må man spise en portion mad om ugen med stivelse og i anden del må man spise to portioner om ugen. En portion svarer til omkring 200 gram.
Couscous	I den første del, må man spise en portion mad om ugen med stivelse og i anden del må man spise to portioner om ugen. En portion svarer til omkring 200 gram.
Majs	I den første del, må man spise en portion mad om ugen med stivelse og i anden del må man spise to portioner om ugen. En portion svarer til omkring 200 gram.
Frugt	1 portioner frugt per dag i første del af konsoliderationsfasen og 2 portioner frugt om dagen i anden del af konsoliderationsfasen.
Æbler	
Appelsin	
Jordbær	
Ikke disse frugter:	
Bananer	
Vindruer	
Kirsebær	
Nødder	
Grøntsager	
Artiskok	Kun en portion pr. dag
Uden begrænsninger	Agurk, Aubergine, Asparagus, Blomkål, Broccoli, Capers, Fennikel, Grøn og Rød peber, Grønne bønner, Græskar, Hvidløg, Løg, Majroer, Palmehjerter, Pastinak, Peberrod, Persille, Persillerod, Porre, Purløg, Radiser, Rabarber Squash, Selleri / Knoldselleri, Spinat, Svampe, Tomater,
Gulerødder	I begrænset mængde 1 gang pr. uge, 100 g.
Kål	alle typer
Rødbeder	1 portion pr. dag
Salatblade	alle typer
Sojabønner	ikke Endame
Havrekliid	2 spiseskefuld om dagen – Obligatorisk 1 svarer til 15 g
Motion	20 min. Pr. dag – Ingen elevatorer
Ikke tilladt:	
Nødder	Ikke tilladt
Advokado	Ikke tilladt
Ris	Ikke tilladt
Ærter	Ikke tilladt
Limabønner	Ikke tilladt
Kidneybønner	Ikke tilladt
Endamebønner	Ikke tilladt
Lindser	Ikke tilladt
Majs	Ikke tilladt
Kartofler	Ikke tilladt
Kikærter	Ikke tilladt
Brød	Det er tilladt at spise to skiver fuldkornsbrød om dagen
Drikkevarer som er tilladt	
Coca Cola Zero	1-3 Dåse
Coca Cola Light	1-3 Dåse
Pepsi Max	1-3 Dåse

Fanta Light	1-3 Dåse
Schweppes Tonic light	1-3 Dåse
Nestea Light	1-3 Dåse
Te	
Kaffe	
Vand	
Festmiddag	De typer madvarer man ønsker. Der spises kun en portion man fylder ikke tallerkenen op igen. Der må spises både forret, hovedret og dessert. Med et glas vin eller en øl til. Kun en festmiddag pr. dag Som med stivelsesholdige fødevarer deles Konsoliderationsfasen op i to lige store dele. I første del må man spise en ugentlig festmiddag og i anden del må man spise to ugentlige festmiddage.
Havrekliid	2 spiseskefuld om dagen – Obligatorisk 1 svarer til 15 g
Motion	20 min. Pr. dag – Ingen elevatorer
Tolerede drikkevarer og mad	I Konsoliderationsfasen må der indtages 2 stk. tolererede elementer fra denne liste pr. dag. I den opgivne mængde.
Maizena / Majsmel	20 g
Youhurt med frugtstykker	max. 125 g med max. 6% kulhydrater
Sojayoghurt	max. 125 g
Light fløde 3%	30 g
Light ost 7%	30 g
Smøreost 4%	40 g højst to gange om ugen
Creme Fraiche 3-4%	1 tsk.
Kokosmælk	10 cl. Pr. uge
Teriaky sovs	4 spsk.
Sojamælk	15 cl
Sojasovs	2 spsk.
Sød sojasovs	1 tsk.
Sojaprotein	50 g pr. uge
Sojamel	1 spsk.
Light Kakaopulver	maks. 11 % fedt. - 1 tsk.
Rødvindvidvin	3 spsk. Til madlavning, alkoholen skal fordampes.
Kyllingepølse	1 stk. skal steges godt for at få fedtes ud.
Parmaskinke	3 skiver uden fedtet
Bolcher og karameller uden sukker	4 stk.
Tyggegummi uden sukker	10 stk.
Hørfrø	1 tsk.
Havrekliid	2 spsk. Ud over alm. Mængde er det en tolereret fødevarer.
Krydderier	som smagsgivende madvarer – begrænset mængde på proteindage og kun som smagsforstærker.
Gojibær	Proteindage (PD): 1 spsk. Pr. dag. Grøntsagsdage (PGD): 2 spsk pr. dag.
Løg	
Hvidløg	
Dild	
Persille	
Purløg	
Syltede agurker	Lavt sukker indhold
Sennep	i begrænset mængde
Ketchup	lavt sukker indhold og fedt indhold
Salt	Begrænset mængde
Vaniljestang	
Vaniljepulver	uden sukker
Muskatnød	
Citronsaft	
Citronskal	
Wasabi	
Alle uger er torsdag kun med Proteiner.	Se Angrebsfasen. Torsdag er fordi dette er før weekenden og de fleste har festmiddagene i weekenden og derfor er torsdagens boost af forbrænding en fordel at have på dette tidspunkt. Altid den samme dag hver uge.

Permanent stabiliserings fase	Varer resten af livet og hjælper med til at ikke tage kiloene på igen. Torsdag er ren proteindag og der spises dagligt 3 spsk. Havreklid.
Proteiner	Alle dem du vil - dagligt
Grøntsager	Alle dem du vil - dagligt
Frugt	1 stk. om - dagligt
Brød	2 skiver - dagligt
Ost	40 g - dagligt
Stivelse	2 portioner - dagligt
Festmiddage	2 gange ugentligt - men portion af hver ret
Havreklid	3 spiseskefuld om dagen – Obligatorisk 1 svarer til 15 g
Motion	20 min. Pr. dag – Ingen elevatorer
Alle uger er torsdag kun med Proteiner.	<p>Se Angrebsfasen.</p> <p>Torsdag er fordi dette er før weekenden og de fleste har festmiddagene i weekenden og derfor er torsdagens boost af forbrænding en fordel at have på dette tidspunkt.</p> <p>Altid den samme dag hver uge.</p>