

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ КУХНИ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ И ГДЕ ВЗЯТЬ

Для того, чтобы поменять рацион питания, начать рекомендуется с кухонной инвентаризации. Её основные правила:

1. Купите и регулярно поддерживайте запас продуктов, которые хотите внедрить в свой рацион!
2. НЕ держите дома продукты, от которых хотите отказаться!

Я понимаю, что это может быть сложно с учетом того, что у многих есть семьи, мужья и дети, которые не готовы отказаться от любимых продуктов.

НО, возможно, они согласятся поддержать вас хотя бы на временных условиях и поучаствовать вместе с вами в эксперименте, пусть даже не на все сто.

Дело в том, что поддержка близких людей очень сильно повышает шансы на успех во всех начинаниях, и особенно в изменении питания и стиля жизни.

Кто знает, может быть, в конце трех недель, возвращаться к некоторым продуктам не понадобится никому!

Продукты

Что подлежит утилизации:

сахар и его эквиваленты

все рафинированные и промышленно произведенные растительные масла (в том числе, из виноградной косточки)

белая мука

мучные изделия

макароны

конфеты и другие сладости

готовые салатные заправки, соусы

йодированная соль

сухие завтраки, чипсы и тд

большинство продуктов в пачках, среди ингредиентов которых есть вещества, которые вы не держите на кухне

плюс все то, что мы с вами исключим на время курса

Когда доедите старые запасы, не покупайте больше:

Юлия Богданова, нутрициолог bogdanova.yulya@gmail.com

животных продуктов промышленного производства: мяса, яиц, фермерскую рыбу (аквакультуру)

Купите и поддерживайте запасы:

Яйца

Замороженная рыба и другие морепродукты - как скумбрия, палтус, мидии, кальмары, креветки

Качественные рыбные консервы в собственном соку

Замороженные кости, каркасы для бульона

Икра диких рыб

Печень и другие субпродукты

Оливковое масло холодного отжима

Топленое масло

Кокосовое масло холодного отжима

Кокосовые хлопья

Яблочный непастеризованный уксус

Свежие специи

Имбирь

Оливки

Авокадо

Лимоны

Сезонные овощи

Квашеная капуста

Корнеплоды

Замороженные ягоды

Семечки - тыквенные, кунжутные, подсолнечные, чиа, льняные

Хороший зеленый и травяной чай

Нерафинированная соль

Водоросли

Для выпечки (если кто-то хочет поэкспериментировать с ней)

Кокосовая мука- есть во Вкусвиле, на многих рынках <http://ru.iherb.com/pr/Bob-s-Red-Mill-Organic-High-Fiber-Coconut-Flour-Gluten-Free-16-oz-453-g/10965>

Миндальная мука - есть на Дорогомиловском рынке, на Ленинградском, наверное, по интернету можно заказать <http://ru.iherb.com/pr/Bob-s-Red-Mill-Super-Fine-Almond-Flour-Gluten-Free-16-oz-453-g/12069>

Крахмал арроут- не уверена, есть ли где-то помимо iherb <http://ru.iherb.com/pr/Bob-s-Red-Mill-Arrowroot-Starch-Flour-16-oz-453-g/54017>

Юлия Богданова, нутрициолог bogdanova.yulya@gmail.com

Порошок стевии - есть во многих магазинах, как Азбука Вкуса, можно заказать на iherb <http://ru.iherb.com/pr/Now-Foods-Certified-Organic-Better-Stevia-Extract-Powder-4-oz-113-g/38293>

МЕСТНЫЕ ПОСТАВЩИКИ - МОСКВА

www.seasonmarket.ru - быстрая и удобная доставка, большинство производителей сертифицированы

<https://www.eco-lakomka.ru/> - сезонные и местные овощи, мясо, птица

<http://ryabinki.ru/> Эко ферма Рябинки, одна из немногих ферм с Европейским био сертификатом, овощи, мясо, яйца

<http://www.gor-polyana.ru/> ферма, сертифицированная в соответствии с требованиями Евросоюза

<http://shopnz.ru/> - кооператив “Народное здоровье”, большой выбор семечек, орехов, чая, сезонные овощи, фрукты

<http://dlyasvoikh.ru> - ферма “Для своих”, яйца, мясо, птица

<http://melbard.ru/> - говядина, свинина, козлятина, птица, молочные продукты

www.sabaneev.com фермер Сабанеев - ягнятина, икра, рыба

Грант Зозулинский — хороший мясник. Говядина, баранина, колбаски.
Grantzoz77@gmail.com тел. 89164989735

<http://www.free-range.ru/> фермер Климов — специализируется на птице

seafoodshop.ru

<http://sailorsong.ru/>