

СПИСОК ПРОДУКТОВ - ЧТО ЕДИМ ВО ВРЕМЯ КУРСА

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
ИСТОЧНИКИ БЕЛКА			
Крепкий костный бульон	V	V	V
Яйца	V	V	V
Баранина	V	V	V
Говядина на травяном вскармлении	V	V	V
Птица	V	V	V
Лосось	V	V	V
Скумбрия	V	V	V
Палтус	V	V	V
Креветки	V	V	V
Печень	V	V	V
Бобовые	V	V	V
Сыр, творог, йогурт	V	V	V
ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЫХ ЖИРОВ			
Дикая жирная рыба	V	V	V
Икра диких рыб	V	V	V
Орехи	V	V	V
Семечки	V	V	V
Авокадо	V	V	V
Оливки	V	V	V
Оливковое масло холодного отжима	V	V	V
Топленое масло	V	V	V
Кокосовое масло холодного отжима	V	V	V
Вытопленный животный жир (от животных на травяном вскармлении)	V	V	V
Кокосовые хлопья	V	V	V

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
Сыр, творог, йогурт	V	V	V
ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ			
Содержат незначительное количество "сахара"			
Салатная зелень - шпинат, руккола, кресс и тд	V	V	V
Водоросли	V	V	V
Ароматическая зелень - петрушка, укроп, мята, тархун	V	V	V
Овощи семейства капустных - белокочанная, брокколи, брюссельская	V	V	V
Наземные овощи - кабачки, баклажаны, огурцы	V	V	V
Квашенные овощи	V	V	V
Содержат небольшое количество "сахара", старайтесь принимать в расчет при подсчете "сахара" в день			
Свекла и морковь в сыром виде	V	V	V
Помидоры	V	V	V
Ягоды (особенно лесные)	V	V	V
Сыр, творог, йогурт	V	V	V
Содержат значительное количество "сахара", обязательны для учета			
Приготовленная свекла, морковь, корень сельдерея	V	V	V
Тыква	V	V	V
Бобовые	V	V	V
Картошка	V	V	V
Рис нешлифованный, дикий	V	V	V
Гречка	V	V	V

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
Киноа	V	V	V
Банан	V	V	V
Фрукты (особенно сладкие на вкус)	V	V	V
Сухофрукты	V	V	V
Мед, сиропы-подсластители	V	V	V
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ			
Яблочный непастеризованный уксус	V	V	V
Свежие специи	V	V	V
Имбирь	V	V	V
Лимоны	V	V	V
Цейлонская корица	V	V	V
Хороший зеленый и травяной чай	V	V	V
Нерафинированная соль	V	V	V

РАСШИФРОВКА:

V - употреблять можно без ограничений

V - употреблять с осторожностью (в рамках

V - исключить или по максимуму сократить

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кофе - его влияние на здоровье зависит от таких факторов, как уровень стресса и состояние надпочечников, которые помогают нам к стрессу адаптироваться. Если вы зависите от кофе для сохранения уровня энергии, его нужно убрать. Если выпиваете по 1-2 чашки в день и не наблюдаете зависимости от него вашего настроения и уровня энергии, то спокойно можете оставить в рационе.

Алкоголь также допустим. Рекомендуемая норма: 1-2 бокала красного сухого вина 3-4 раза в неделю, если употребление не вызывает негативных симптомов и если у вас нет проблем с печенью. В некоторых случаях алкоголь может препятствовать потере веса, так что рекомендую по крайней мере, в течение 3-ей недели исключить алкоголь, если нет желаемого прогресса в потере веса.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЬ:

1-я неделя

Добавленный сахар - сахар, сиропы, соки

Продукты из белой муки

Рафинированные крупы, как белый рис, кускус, пшено

Соевые продукты

Промышленные и переработанные молочные продукты (непонятного происхождения, обезжиренные, стерилизованные)

Растительные масла кроме оливкового, кокосового

Все переработанные продукты - то есть, то, что сначала "разобрали", а потом "собрали" - чипсы, конфеты, завтраки, соусы и тд

2-я и 3-я недели

В дополнение к продуктам, перечисленным для исключения в течение 1й недели:

Глютеносодержащие продукты - изделия из пшеницы, полбы, ржи, перловки

Молочные и кисломолочные продукты - творог, сыр, йогурт

Сухофрукты