

Белок

Говядина, свинина, баранина, птица, в том числе с кожей. Все можно употреблять в пищу.

Рыба и морепродукты Рыба и морепродукты любых видов. Предпочтение рыбе жирных видов.

Яйца: любые яйца.

Натуральные жиры

Используйте натуральные жиры и сливки для приготовления пищи и соусов к ней. Хорошо подойдут сливочное, кокосовое, оливковое масло, авокадо.

Орехи и ягоды

Употребляйте в пищу орехи, ягоды в умеренных количествах. Они отлично сочетаются со сливками, не сладким йогуртом, творогом.

Овощи

Все виды капусты. Спаржа, кабачки, баклажаны, оливки, шпинат, грибы, огурец, салат, перец, помидоры и т.д.

Молочные продукты

Всегда выбирайте жирные варианты, такие как сливочное масло, сливки (40% жирности), сметана и сыры. Будьте осторожны с обычным и обезжиренным молоком, поскольку они содержат много молочного сахара- лактозы. Избегайте ароматизированных, сладких и нежирных продуктов.

Вода и напитки:

Пейте чистую воду. Добавьте ломтик лимона, или лайма.

Кофе и чай: не стесняйтесь добавить немного сливок. Голодны между приемами пищи?

Попробуйте добавить ложку несоленого сливочного масла, или кокосового жира. Хорошо подойдут и жирные сливки.

!! ИСКЛЮЧИТЬ !!

Сахар

Безалкогольные напитки, конфеты, сок, спортивные напитки, шоколад, торты, булочки, выпечка, мороженое и хлопья для завтрака. Также избегайте искусственных подсластителей- они часто поддерживают тягу к сахару.

Углеводы

Хлеб, макароны, рис, картофель, картофель фри, картофельные чипсы, каши, мюсли и т. д. Умеренное количество картофеля не плохо, если вы не слишком строги с ограничением углеводов.

Маргарин

Трансжиры- имитация сливочного масла. Не вредны для здоровья. Исключите из питания продукты его содержащие.

Пиво

Жидкий хлеб. Очень высокая концентрация простых углеводов приводит к набору веса.

Фрукты

Содержат много сахара, ешьте его как натуральный вид конфет. Сухофрукты содержат еще больше углеводов. Кокос, цитрусовые и дыня содержат меньше углеводов, чем, например, бананы и виноград.

! Избегайте в питании все переработанные растительные масла: маргарина, гидрогенизированных масел, частично гидрогенизированных масел, транс-жиров, соевого, кукурузного, виноградного и рапсового масел.

