

Список разрешенных продуктов

Овощи

- Черемша
- Баклажаны
- Зеленая фасоль
- Кабачки
- Щавель
- Капуста краснокочанная
- Капуста цветная
- Лук зеленый
- Лук порей
- Лук репчатый
- Морковь
- Огурцы
- Перец сладкий
- Петрушка
- Ревень черешковый
- Салат
- Свекла
- Томаты

Рыба и морепродукты

- Икра красная
- Скумбрия
- Минтай
- Навага
- Налим
- Путассу
- Треска
- Кальмар
- Краб
- Филе семги
- Треланг

Птица и мясо

- Индейка без кожи
- Кролик
- Куриная грудка без кожи
- Яйца

Бобовые

- Соя

Фрукты и ягоды

- Лимон
- Яблоки
- Киви

Молочные продукты

- Творог не жирный

Масло

- Оливковое -1 ст. ложка в салат
- Льняное -1 ст. ложка в салат

Крупы

- Овсянка
- Пшено
- Гречка

Грибы

- Любые

Полностью исключить:

Мучное, сладкое, жирное, жареное на масле, консервированные продукты, газировка

Приготовление:

варка, гриль, тушение на воде, запеченное на пергаментной бумаге

Важно:

Соблюдение режима питания

Нельзя:

Пропускать приемы пищи

Необходимо:

Готовить пищу заранее, чтобы не пропускать приемы

Употребление пищи через каждые 2,5 -3 часа (- 30 мин)

Примерный план питания на день

(время употребления пищи указано примерное)

7.30 каша на воде без сахара с солью

8.00 яйца (половину желтков убираем)

10.30 фрукты (один вид)

13.00 белок + овощи

15.30 овощи (салат с 1 ст .л. масла)

18.00 овощи

20.30 овощи или творог