

2 НЕДЕЛЯ:
ПОРЦИИ ПРОДУКТОВ



ЧТО И СКОЛЬКО ЕСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ЕДИМ ДОСЫТА

- Мясо: говядина, свинина, баранина, мясо кролика или другое мясо.
- Домашняя птица: курица, индейка, утка или другая домашняя птица.
- Рыба и моллюски: любая рыба, включая тунца, лосося, сома, тилапию, форель, креветки, гребешки, крабов и омаров.
- Субпродукты птиц и животных.
- Яйца.

НЕ ИЗБЕГАЙТЕ ЖИРА В РЕАЛЬНОЙ ПИЩЕ

Не добавляй еще жир к жирному белку, например, к мясу.

ЧТО И СКОЛЬКО ЕСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ - 2 СТАКАНА

Измеряется сырой, в день.

Включает в себя: кейл, рукколу, мангольд, лук зеленый, романо, пекинская капуста, другая темно-зеленая зелень, петрушку, шпинат, листья редиса, лук-шалот и кресс-салат.

НЕКРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ – 1 СТАКАН

Измеряются в сыром виде, не сильно измельченными.

К ним относятся: артишоки, спаржа, брокколи, брюссельскую капусту, цветную капусту, белокочанную капусту, сельдерей, огурец, баклажаны, зеленую фасоль (стручковую фасоль), лук - порей, грибы, лук, перец, тыкву, ревень, лук-шалот, цукини, помидоры, кабачки.

ЧТО И СКОЛЬКО ЕСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

СЫР

- До 50 г. в день.
- Твердые, выдержанные сыры, такие как швейцарский, чеддер, бри, камамбер, моцарелла, грюйер, сливочный сыр, козий сыр.
- Мягкие: моцарелла, брынза, страчателла, греческий

ФРУКТЫ

До 200 грамм в сутки.

ПОРЦИЯ

- Оливки: до 6 штук в день.
- Авокадо: до 1 фрукта в день.
- Сок лимона / лайма: до 2 ч. ложек в день.
- Соленья до 100 грамм (соленые огурцы, квашенная капуста, кимчи).
- Сливки и масла до 2 столовых ложек в день.
- Жирный соус (без углеводов): до 2 столовых ложек в день.

КРУПЫ И БОБОВЫЕ

Не более 150 грамм в готовом виде в день.