

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН



Мясо, птица
и субпродукты



Ягоды и фрукты
с низким ГИ*
(грейпфрут, клюква,
черника)



Морская капуста
(источник йода)



Специи (кориандр,
имбирь, красный
и черный перец,
корица, куркума)



Орехи
и семечки



Некрахмалистые овощи и
крестоцветные (брокколи,
цветная капуста,
баклажаны, огурцы)



Семена чиа



Яйца



Бобовые (красная
чечевица, нут,
стручковая фасоль)



Морская рыба
и морепродукты



Зелень



Грибы



Для начала проведем «детокс»
холодильника: добавим
продукты, которые понадобятся
для сбалансированного
питания, и уберем лишние.

* Гликемический индекс — относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в продуктах питания, на изменение уровня сахара в крови. Низким считается ГИ, равный 35 и менее, высоким — превышающий 70.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ И ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА



Фастфуд



Сахар и все сахаросодержащие продукты: сладкие напитки, соки (в том числе свежевыжатые), сахарозаменители, мед, сиропы, патока



Чипсы, сухарики (особенно с усилителями вкуса)



Фрукты с высоким GI* (такие как виноград и бананы)



Маргарин



Колбасные изделия



Алкоголь



Рафинированная пища (сладости, выпечка)



Высокопереработанная еда (каши быстрого приготовления, мюсли с сахаром, сухие завтраки, сладкие йогурты)



Молочные продукты (сыры, кефир, творог, особенно в сочетании с сахарами)



Белый хлеб и хлебобулочные изделия



Крахмалистые овощи



Консервы (в том числе домашние)



Исключи из рациона



Уменьши потребление

* Гликемический индекс — относительный показатель влияния углеводов, содержащихся в продуктах питания, на изменение уровня сахара в крови. Низким считается GI, равный 35 и менее, высоким — превышающий 70.