

## Краткая Справочная Таблица

<p><b>Ограничить</b> (Полностью исключить из употребления)</p>	<p><b>Сахар любого вида и формы</b> в том числе фрукты и фруктовые соки, мёд, тростниковый сахар, коричневый рисовый сироп, кукурузный сироп и пр.</p> <p><b>Искусственные подсластители.</b> Сукралоза, низкокалорийный сахар, искусственный заменитель сахара, аспартам, ацесульфам калия, ацесульфам - К и т.д. – эти подсластители следует избегать в любом случае.</p> <p><b>Продукты из очищенных зёрен.</b> Мука, белый рис, макароны, хлеб, булочки, печенье и т.д.</p> <p><b>Зёрна, содержащие клейковину.</b> Пшеница, ячмень, камут, спельта.</p> <p><b>Стимуляторы:</b> кофеин, эфедрин и т.д.</p> <p><b>Продукты, которые быстро плесневеют:</b> арахис, кукуруза.</p> <p><b>Молочные продукты.</b> Сыр, молоко, творог, кефир, мороженое, кисломолочные продукты и т.д.</p> <p><b>Овощи семейства паслёновых.</b> Помидоры, картофель, баклажаны и т.д.</p> <p><b>Ферментированные продукты.</b> Мисо, темпе, дрожжи, спирт, уксус и т.д.</p> <p>Любую форму <b>фаст-фудов</b> или <b>жареной пищи, красного мяса, гидрогенизированные масла.</b></p> <p><b>Сладкие овощи.</b> Свёкла, морковь и т.д.</p>
<p><b>Благоприятные</b> (Неограниченное потребление)</p>	<p><b>Зелёные листовые овощи.</b> Шпинат, бок чой, тёмный салат, капуста белокочанная, листовая капуста, салат, зелёный лук, чеснок, петрушка, щавель, ревень, спаржа, артишок, укроп, огуречная трава, анис, кинза, базилик, стручковая фасоль.</p> <p><b>Морские овощи.</b> Водоросли, вакамэ, темно-красная съедобная водоросль и т.д.</p> <p><b>Некрахмалистые овощи.</b> Брокколи, баклажаны, спаржа, сельдерей, зелёный перец, огурцы, цветная капуста, лук, лук-порей, брюссельская капуста, имбирь, бамяя.</p> <p><b>Травы.</b> Орегано, душица, базилик, тимьян, петрушка, чеснок, хрен, корица, розмарин, гвоздика, цикорий и т.д.</p> <p><b>Семена.</b> Конопля, шалфей, чиа, кунжут и т.д.</p> <p><b>Свежеочищенные орехи.</b> Грецкие или миндаль.</p>
<p><b>Умеренные</b> (2-3 порции в день)</p>	<p><b>Цельное зерно без клейковины.</b> Лебеда или кинва, просо, амарант, коричневый рис, овёс, гречка ядрица.</p> <p><b>Ягоды и овощи.</b> Ацерола, авокадо, голубика, чайот, мускусная дыня, клюква, персики, малина и клубника.</p> <p><b>Органическое постное мясо.</b> Курица, индейка (мы обходимся без мяса).</p> <p><b>Дикая северная рыба.</b> Лосось, тунец (мы обходимся без рыбы).</p> <p>Пища должна быть приготовлена на медленном огне (если допускается).</p> <p><b>Свежевыжатые овощные соки.</b></p> <p>Проросшие, замоченные бобы или фасоль.</p> <p><b>Лимон, лайм, грейпфрут, папайя, ананас, яблоки и груши несладких сортов</b> – эти плоды имеют низкий уровень сахара, можно употреблять максимум 1 порцию в день.</p> <p>Свежие в скорлупе или <b>только что очищенные орехи.</b> Орехи макадамия, фундук, орехи пекан, бразильские орехи, кешью, кедровые орехи, кунжут, тыквенные и подсолнечные семечки.</p> <p><b>Органическая соя.</b> Если Вы чувствительны к другим продуктам, то Вы можете быть чувствительны и к сое, так что лучше всего – не употреблять.</p>

