

14-dniowa dieta Metaboliczna Rewolucja

Lista produktów

Produkty bez ograniczeń ilościowych:

Białko jaja
Chrzan
Cebula
Cytryna
Czosnek
Imbir
Kakao (ciemne, bez cukru)
Ksylitol z brzozy
Limonka
Luo han guo (owoc mnicha) - czysty, bez domieszek
Musztarda
Ocet - czysty, bez domieszek
Pieprz
Seler naciowy
Sól
Stewia - czysta, bez domieszek
Zioła świeże i suszone, w tym herbaty ziołowe

Owoce (1 porcja = 1 szklanka lub 1 sztuka). Mogą być świeże, mrożone; można łączyć ze sobą różne rodzaje.

Agrest
Ananasy
Borówka amerykańska
Brzoskwinie
Czereśnie
Grejpfrut
Gruszki
Jabłka
Jagody
Jeżyny
Maliny
Mango
Melon (wszystkie rodzaje)
Nektarynki
Pomarańcze
Porzeczka (wszystkie rodzaje)
Śliwki
Truskawki
Wiśnie
Żurawina

Warzywa (1 porcja = 2 szklanki surowych lub 1 szklanka ugotowanych). Mogą być z mrożonki lub kiszone.

Brokuły
Buraki
Cebula każda i cebulowate: por, dymka, szczypiorek itd.
Cukinia, kabaczek, pattison
Dyńa (wszystkie rodzaje)
Fasolka szparagowa żółta i zielona
Grzyby (wszystkie rodzaje)

Kalafior
Kapusta (wszystkie rodzaje)
Marchew
Ogórki
Papryka (wszystkie rodzaje)
Rzodkiewka
Sałata (oprócz lodowej) i **wszystkie zielone liście** (jarmuż, szpinak, rukola, roszponka i inne)
Szparagi

Węglowodany złożone (1 porcja = 1/2 szklanki ugotowanych)

Bataty
Bób
Cieciora
Fasola (wszystkie rodzaje)
Komosa ryżowa
Ryż dziki
Soczewica

Ziarna (porcja = 1/2 szklanki ugotowanych lub 1/4 szklanki mąki z podanych ziaren). Jako kasza, płatki lub makaron.

Gryka
Kamut
Orkisz
Owies
Ryż brązowy

Proteiny (1 porcja = 120 g lub 2 jaja)

Dziczyzna
Indyk
Jagnięcina
Jajko (całe)
Krewetki
Kurczak
Ryby niehodowlane
Wieprzowina
Wołowina

Proteiny roślinne

Edamame, 3/4 szklanki obranych
Grzyby (każdy rodzaj) 3 szklanki (odmierzone w stanie surowym)
Strączkowe (fasola każda, soczewica każda, cieciora, bób), 3/4 szklanki ugotowanych
Tempeh, 120 g

Zdrowe tłuszcze

Awokado, 1/4 sztuki
Humus, 1/4 szklanki
Kokosa świeży miąższ, 1/4 szklanki
Majonez z krokosza barwierskiego, 2 łyżki
Masło z dozwolonych orzechów i pestek, 2 łyżki
Olej z awokado, kokosowy, z pestek winogron, słonecznikowy, z orzechów włoskich, z krokosza barwierskiego, 2 łyżki
Oliwa, 2 łyżki
Oliwki, 8-10 sztuk
Orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pistacje, pinii, 1/4 szklanki
Pestki dyni i słonecznika, 1/4 szklanki