

ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

-  При выборе орехов и семечек важно знать их срок годности и условия хранения. Если орешки прогоркли, а семечки покрылись плесенью, употреблять их в пищу нельзя.
-  Мясо среднее по жирности, оптимально — органическое, предпочтительны говядина, конина, телятина. Птица: нежирная курятина, индюшати́на, дичь. А также нежирная крольчатина.
-  Бобовые — фасоль, нут, чечевицу, маш и горох — смело включайте в рацион. Все бобовые обязательно замачивайте минимум на 12 часов, а лучше на сутки. Воду меняйте 1–2 раза, промывая бобы. Таким образом вы разрушите содержащиеся в них естественные токсины и фитиновую кислоту, а также избежите неприятных последствий в виде вздутия и метеоризма. Если вы плохо переносите бобовые, начните с самой легкоперевариваемой красной чечевицы. Затем по возрастанию — зеленая чечевица, маш, дробленый горох, цельный горох, красная фасоль, нут, белая фасоль.
-  Морепродукты вполне допустимы, если нет аллергии. Избегайте консервированных морепродуктов в масле и с добавлением консервантов и специй. Замороженные смеси из морепродуктов, креветки, кальмары, морская капуста разнообразят ваш рацион.
-  Специи: куркума, черный и белый перцы, кориандр, зира, корица, имбирь, гвоздика, а также лук, чеснок — ваши лучшие друзья. Смело приправляйте блюда и получайте удовольствие от еды.
-  Субпродукты мы часто недооцениваем. Они богаты белком, витаминами, коллагеном. Сердце, почки, рубец можно тушить и употреблять со специями. Заливное и холодцы также рекомендованы во время программы.
-  Молочные продукты при отсутствии непереносимости можно включать в виде кисломолочных видов: кефира, ряженки, творога. Не советуем молоко в сочетании с фруктами и другими углеводами, особенно людям, склонным к сахарному диабету 2 типа*.



* С осторожностью при наличии противопоказаний.