

DETOKS CUKROWY LISTA PRODUKTÓW

LISTA OPRACOWANA NA PODSTAWIE
THE 21 DAY SUGAR DETOX

UŻYWAJ DO WOLI

MIĘSO, RYBY, OWÓCE MORZA

Nie ograniczając się wyłącznie do chudego mięsa. To detoks cukrowy nie tłuszczowy a skądś musimy czerpać energię :)

WARZYWA

Praktycznie bez ograniczeń wyłączaając te zawierające duże ilości skrobi i strączkowe (z list obok).

ORZECHY I NASIONA

W całości, w postaci mąki i masła bez dodatku soli i subsancji słodzących.

Wyłączaając te z list obok.

Surowe kakao jest dozwolone :)

TŁUSZCZE I OLEJE

Tłuszcze zwierzęce, oliwa z oliwek, oleje roślinne z wyłączeniem tych z list obok.

NABIAŁ

Tylko pełnotłusty.

UWAGA! Jeśli jesz paleo lub jesteś na diecie bez laktozy - ten punkt Cię nie dotyczy :)

NAPOJE

Niesłodzone mleko z orzechów/migdałów/kokosa itp.

Woda mineralna

Wszystkie rodzaje herbat ze szczególnym naciskiem na ziołowe.

Woda stołowa.

SUPLEMENTY

Jednoskładnikowa odżywka białkowa (100% whey protein). Bez cukru i jakichkolwiek substancji słodzących.

Witaminy i minerały bez dodatków.

DODATKI

Wszelkie dodatki i sosy przyrządzone własnoręcznie z dozwolonych składników, ekstrakty z wanilii migdałów itp, przyprawy i zioła, ocet (m.in. jabłkowy, balsamiczny, winny)

OGRANICZ

WARZYWA

Buraki, dyniowate, groszek zielony - max 1 szklanka/dzień.

OWOCE

Niedojrzałe banany, grejfrut, zielone jabłka - max 1 porcja/dzień.

ZIARNA/ROŚLINY STRĄCZKOWE

Tylko nieprzetworzone - amarantus, fasola, gryka, kasza gryczana, soczewica, kasza jaglana, komosa ryżowa, ryż - 1/2 szklanki po ugotowaniu/dzień.

UWAGA! Jeśli jesz paleo - ten punkt Cię nie dotyczy :)

NAPOJE

Kawa czarna, espresso.

UNIKAJ

WĘGLOWODANY PRZETWORZONE

Wszelkie produkty przetworzone takie jak pieczywo, ciastka, makarony, tortille itp.

WARZYWA

Kukurydza, plantan, ziemniaki, słodkie ziemniaki, soja, maniok, tapioka.

OWOCE

Wszystkie świeże i suszone z wyłączeniem tych wskazanych na listach obok.

ZIARNA/ROŚLINY STRĄCZKOWE

Kasza jęczmienna, kamut, orkisz, pszenica, żyto, mąki ziarniste.

ORZECHY

Orzechy nerkowca, orzechy ziemne - zarówno w całości jak i w postaci masła.

SUBSTANCJE SŁODZĄCE

Unikaj wszelkich substancji słodzących, naturalnych i sztucznych.

Dotyczy to także miodu, steвии, xylitolu itp.

PRODUKTY "DIETETYCZNE"

Zazwyczaj kryją w sobie sztuczne substancje słodzące.

NAPOJE

Wszystkie alkohole, napoje kawowe, soki i napoje owocowe, mleko krowie, sojowe, ryżowe, napoje gazowane.

SUPLEMENTY

Unikaj wszystkich zawierających substancje słodzące, soję, pszenicę, kukurydzę.

DODATKI

Bulion w kostkach, bulionetkach lub w puszcze, hummus, keczup, majonez (wyłączaając domowy), sosy gotowe i instant, sos sojowy.