



NOWOROCZNY DETOKS CUKROWY

04-25 stycznia 2016

LISTA OPRACOWANA PRZEZ COOKITLEAN.PL NA PODSTAWIE 21 DAY SUGAR DETOX

używaj do woli

jaja, mięso, ryby, owoce morza

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

warzywa

Praktycznie bez ograniczeń (optymalnie 1 szklankę warzyw do posiłku) wyłączając te zawierające duże ilości skrobi i strączkowe (z list obok).

grzyby

Oczywiście te jadalne :)

owoce

Cytryna, limonka, awokado.

tłuszcze i oleje

Tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, łój) i roślinne (olej kokosowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z awokado).

nabiał

Tylko **PEŁNOTŁUSTY** (jogurt, ser biały, ser żółty, śmietana, masło...). Krowi, owczy, kozi. UWAGA! Jeśli jesz paleo lub jesteś na diecie bez laktozy - ten punkt Cię nie dotyczy.

napoje

Niesłodzone mleko kokosowe. Woda stołowa, mineralna (**dużo!**). Herbaty ze szczególnym naciskiem na ziołowe, zielona, czarna, biała, czerwona.

suplementy

Jednostukowa odżywka białkowa (100% whey protein). Bez cukru i jakichkolwiek substancji słodzących. Witaminy i minerały bez dodatków.

dotatki

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

domowe buliony

Drobiowe, wołowe, na kościach, warzywne.
Bardzo wskazane!

ogranicz

warzywa

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

owoce

Niedojrzałe banany, bardzo dojrzałe banany tylko **okołotreningowo**, grejfruty, niesłodkie melony, kwaśne 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.

orzechy i nasiona

W całości (max 1 garść dziennie), w postaci mąki (wypieki max raz na tydzień).

Wyłączając te z listy unikaj.

Kokos (miąższ, płatki, chipsy, pasta, mąka) w ilościach zdroworozsądkowych (całe opakowanie pasty kokosowej to zdecydowanie za dużo).

tłuszcze i oleje

Oleje z orzechów i pestek tłoczone na zimno (z orzechów włoskich, laskowych, pestek dyni, sezamowy itp) - max. 1 łyżka dziennie.

napoje

Kawa czarna, espresso - max raz dziennie, mleko roślinne (niesłodzone mleko z orzechów, migdałów) - max 1/2 szklanki dziennie.

unikaj

węglowodany przetworzone

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

warzywa

Plantany, ziemniaki, słodkie ziemniaki, bataty, soja, maniok, tapioka.

owoce

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

ziarna/rośliny strączkowe

Kukurydza, kasza jęczmienna, kamut, orkisz, pszenica, żyto, mąki ziarniste.

orzechy

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

tłuszcze i oleje

Margaryna, masła roślinne, tłuszcze utwardzane, olej sojowy, olej ryżowy, olej z pestek winogron.

substancje słodzące

Unikaj wszelkich substancji słodzących, naturalnych i sztucznych. Dotyczy to także miodu, **stewii**, **xylitolu**, **erytrolu**, melasy, syropu klonowego itp.

produkty "dietetyczne"

Zazwyczaj kryją w sobie sztuczne substancje słodzące.

napoje

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

suplementy

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

dotatki

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