

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОДУКТОВ

Для экспресс курса "К здоровой печени за 7 дней"

Выбор овощей на ваше усмотрение.

Я предлагаю все то, что можно использовать.

Наличие и индивидуальные предпочтения - все по возможности.

Часть из этих продуктов (то, что сложнее найти) есть в [интернет магазине](#)

Можно сделать заказ и вам принесут домой.

* Такой звездочкой отмечены условно - обязательные компоненты. Те, что входят в предлагаемые рецепты.

ВОДА

[Фильтр кувшин для очистки воды](#) или минеральная вода

ОВОЩИ

- *Морковь
- *Свекла
- *Огурцы
- *Кабачки
- *Брокколи
- Зеленый лук
- *Корень петрушки
- *Листовой салат (хаса)
- *Корень и листья сельдерея
- Китайская капуста
- Спаржа
- Фенхель
- Зеленая стручковая фасоль
- *Капуста цветная
- Брюссельская капуста
- Кольраби
- Бамия
- Артишоки
- *Проростки люцерны (альфаalfa) - обязательно
- *Все виды лука (репчатый, белый, красный, порей)

- Зеленый горошек
- Чеснок
- Тыква
- Цукини
- Репа
- *Редиска
- Дайкон
- Шпинат
- Руккола
- Бок-чой
- Водный кресс
- Кейл
- Мангольд
- Салат айсберг
- Беби микс
- *Капуста белокочанная
- *Цикорий салатный
- *Все виды зеленых специй
- *Микрозелень, всех видов
- Батат (в небольшом количестве
если можно по программе питания)
- Перец, томаты – в минимальных количествах.
(если можно исключить – еще лучше)

СПЕЦИИ

- Черный перец
- *Лавровый лист
- *[Галангаль](#)
- Морская/гималайская соль
- *Дижонская горчица
- Мускатный орех

ФРУКТЫ

- *Яблоки (желательно зеленые)
- Грейпфрут
- *Лимоны

ЗЛАКИ

- *Зеленая гречка
- *Жаренная гречка
- Пшено
- *Коричневый рис
- Киноа
- Перловка
- [Макробиотическая каша коко](#)
- *Безглютеновые хлебные крошки - можно заменить
перемолотыми сухарями из хлеба кусмин
(спельта/полба)
- Спельта цельнозерновая
(для тех, у кого нет целиакии)
- *Мука из цельнозерновой спельты

ВИДЫ ПАСТЫ

Из коричневого риса
Из конжака (скини паста)
[Из гречки](#) (соба 100%)

БОБОВЫЕ

*Маш
Адзуки
Черная фасоль

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

*Оливковое масло/
грецких орехов/тыквенное/[черного тмина](#)/
[горчицы](#) – холодного отжима
(не обязательно все - можно какое - то одно)
*Рисовое масло/ кокосовое/
масло виноградных косточек -
для нагревания

НАПИТКИ

*Чай из одуванчиков (на иврите шен ари).
Можно заменить на [имбирно-гвоздичный чай](#)
[Чай черный](#), [улун](#), [зеленый](#) или [белый](#)
[Мугича с корицей](#)

БЕЛОК ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Яйца
Рыба

СЕМЕНА

[Чиа](#)
Кунжут, а лучше [гомасио](#)

ОСОБЫЕ ПРОДУКТЫ

*[Грибы шиитакэ](#)
*Водоросли [комбо](#) или [вакаме](#)
[Молотые семена расторопши](#)
Растительное молоко - лучше [миндальное](#)

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ УТОЧНЕНИЙ

Во-первых,

мне сложно составить список продуктов, идеально подходящий именно вам, потому что экспресс курс рассчитан на одновременное прохождение большой группы людей. И я не знаю ваших вкусов, возможностей и привычек.

Во-вторых,

В связи с ситуацией я внесла в него все, что теоретически можно.
В надежде, что вы сможете найти какую-то часть.

В-третьих,

Люди, которые приняли это важное решение улучшить здоровье и привести печень в порядок находятся на разных стадиях ЗОЖ. Не все могут полностью перейти на растительное меню даже на 1 неделю. Это нормально. Мы делаем лучшее из возможного. Поэтому в списке яйца и рыба.

В-четвертых,

Не нужно покупать все овощи. Это просто все разрешенные. Выберите из них те, что любите, привыкли использовать или те, которые хотите попробовать. Это касается всех остальных групп продуктов тоже.

В-пятых,

условно важные — это те продукты, которые точно будут встречаться в рецептах в течение этой недели. Они отмечены звездочкой. Но если вы их не найдете - тоже не страшно.

[Посмотрите список замены.](#)