

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ТАБЛИЦА РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ

<b>Животный белок</b>	Птица (желательно органическая или хотя бы без антибиотиков), нежирная говядина свободного выпаса Кролик Яйца (желательно органические) Рыба (скупбрия, дикий лосось, минтай, камбала, сибас, денис, форель, лаврак, дорадо, мушт, судак) Морепродукты
<b>Растительный белок</b>	Бобовые: чечевица, нут (хумус), маш, горох, фасоль, адзуки, лобия, фасоль лима, соя. Растительный протеин: гороховый, конопляный.
<b>Не крахмалистые овощи</b>	Спаржа, фенхель, баклажаны, все виды капусты (брокколи, цветная, пекинская, белокочанная, краснокочанная, кольраби, брюссельская, савойская, романеско), зеленая стручковая фасоль, сельдерей, огурцы, артишоки, кабачки, цукини, перец, помидоры, баклажаны, все виды лука, чеснок, редиска, редька
<b>Листовая зелень</b>	Шпинат, руккола, бок-чой, салатный цикорий, хаса, кейл, киндза, укроп, петрушка, салат ромейн, мангольд, водный кресс, проростки и микрозелень
<b>Водоросли</b>	<a href="#">Вакаме</a> , нори, комбу, <a href="#">араме</a> , <a href="#">агар - агар</a>
<b>Глютеносодержащие злаки</b>	Спельта(полба, кусмин), ячмень
<b>Безглютеновые злаки</b>	Киноа, гречка (зеленая или обжаренная), амарант, пшено, коричневый рис. И паста из них. Макробиотическая каша коко
<b>Крахмалистые овощи</b>	Морковь, свекла, репа, тыква, топинамбур, батат, брюква, корень петрушки, корень сельдерея

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeVa"

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ТАБЛИЦА РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ

Масла для холодных блюд	Оливковое, тыквенное, <a href="#">миндальное</a> , <a href="#">горчичное</a> , <a href="#">семян росто́ропши</a> , кедровое, семян льна, грецкого ореха, <a href="#">омега 3-6-9</a> . Все только холодного отжима.
Масла, которые можно нагревать	Кокосовое, рисовое, виноградных косточек
Грибы	<a href="#">Шиитаке</a> (в небольших количествах), шимеджи, эноки (опята), лисички, белые, лесные.
Ягоды и фрукты	Вишня, черная и красная смородина, облепиха, черника, голубика. Киви, зеленые яблоки, грейпфрут, лимон, сливы, груши. 1 стакан ягод = 1 фрукт
«Жирные» фрукты	Кокос и все продукты из него, маслины, авокадо - в зависимости от наличия лишнего веса, учитывать калорийность и ограничивать количество
Орехи и семена	Грецкие, миндальные, кедровые, фисташки. Орехи обязательно замачивать в подкисленной воде. <a href="#">Семена льна</a> , <a href="#">кунжута</a> , <a href="#">расторопши</a> , тыквенные семечки.
Сахарозаменители (не обязательно)	Стивия, эритрол, <a href="#">свитанго</a>
Соль	Гималайская или морская
Напитки	<a href="#">Зеленый чай</a> , <a href="#">матча</a> , <a href="#">пуэр</a> , <a href="#">белый чай</a> , <a href="#">улун</a> , , какао, цветочные и травяные чаи, <a href="#">ройбуш</a>
Специи	Любые по желанию. Не должны содержать моносо́диум глюкони́ат
Вода	Минеральная вода или фильтры типа <a href="#">Laica</a>
Соленья	Капуста домашней засолки

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"