



**Базовый
список
продуктов**

Белок

- БЦА, гидролизаты, изоляты белка
- Яйцо
- Творог
- Рыба \ морепродукты (креветки, кальмары)
- Птица
- Телятина
- Сыр

Углеводы



- Гречка
- Перловая крупа
- Геркулес
- Ржаные макароны, хлебцы, отруби
- Ржаной хлеб
- Мука: грубого помола или 2 сорта
- Бобовые в ограниченных количествах! (горох, фасоль, чечевица)

Углеводы: фрукты, ягоды

- Киви жесткие
 - Грейпфрут
 - Лимон
 - Яблоки зеленые
 - Ягоды: все, кроме черешни, арбуза (ограниченные количества)
 - Ограничить: дыня, бананы, виноград, сухофрукты
- 

Углеводы: овощи

- Капуста (белокачанная, брокколи, цветная)
- Баклажаны
- Огурцы
- Помидоры
- Редис
- Морковь
- Кабачок
- Зелень: салаты айсберг, руккола, шпинат, сельдерей, топинамбур ...

Жиры

(необходимый макроэлемент, но будьте осторожны! Ведите подсчет калорий)

- Орехи: фундук, грецкий, кедровый,
- Арахис
- Семечки
- Авокадо
- Масла нерафинированные
- Кунжут

Помощники в снижении веса

- Топинамбур
- Сельдерей
- Грейпфрут
- Имбирь
- Корица



Полезные сладости (для людей без углеводной зависимости и СД)

- Батончики протеиновые
 - Черешня
 - Виноград
 - Изюм
 - Чернослив
 - Какао
- 