

Клуб стройных и здоровых

ВКУС ЖИЗНИ

**Продукты,
подавляющие
аппетит**

Клуб стройных и здоровых
ВКУС ЖИЗНИ

1 категория

БЕЛОК

(всё, что бегало/летало/плавало)



Мясо и субпродукты.

Говядина/телятина, баранина/козлятина
Все виды дикого мяса. Свинина, конина, кролик, утка/гусь, курица/индейка. Желудки, печень, почки, легкие, сердце, язык, хвосты, ушки.

Все виды рыбы

(в т.ч. икра, молоки), морепродукты

Яйца

Рыбные и мясные консервы

(в составе не желательны сахар, растительное/подсолнечное масло) - идеально: в с/соку, в рассоле

Творог жирность от 5%

Сыр нормальной жирности
(не часто! - вызывают отеки)

2 категория

ЖИР



Для жарки и выпечки:

Любой вытопленный животный жир
Масло гхи или топленое
Оливковое (рафинированное)
Кокосовое
масло какао

Для заправки салатов:

Оливковое
Масло авокадо
МСТ

!Подсолнечные и другие СЕМЕЧКОВЫЕ МАСЛА - не желательны в употреблении на постоянной основе!

3 категория

УГЛЕВОДЫ

овощи, зелень, ягоды



Кабачки/цуккини,

патиссоны

Баклажаны

Томаты

Огурцы

Все виды капусты

Стручковая фасоль

Болгарский перец

Стеблевой сельдерей

Зеленая спаржа

Редис, редька

Чеснок

Авокадо

Оливки

Грибы

Клубника

Черника/голубика

Малина/ежевика

Брусника/клюква

Смородина

Лимон/лайм

Все виды зелени

(руккола, кресс-салат, мята, петрушка, зеленый лук, кинза, базилик и тд)

Ограниченно: морковь, свекла, тыква, лук репчатый

4 категория

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ



Кокосовое, миндальное молоко
(без сахара в составе).

Сливки или цельное молоко - 50 гр/день.

Кофе, Чай, Травяные чаи

Минеральная вода

Шоколад (темный, горький) 75% и выше

Орехи: грецкие, пекан, миндаль, фундук, кедровые
Какао-порошок (без сахара)

Сухое вино/шампанское брют

Крепкий несладкий алкоголь

!Внимание!

Алкоголь может усиливать аппетит и отеки!

Подсластители: стевия, эритритол, Фитпарад7, фитпарад14.