

Fogyasztandó és kerülendő ételek

A diéta legszigorúbb időszaka



Sok zöldség,
különösen gyökérzöldségek

Gyümölcsök mértékkel
(max. 15g fruktóz/nap)

Húsok, belsőségek

Tengeri halak (lazac, szardínia),
tengeri herkentyűk

Telített és egyszeresen telítetlen
zsírok minden mennyiségben

Gluténmentes gabonák közül a rizs,
köles, hajdina mértékkel,
ha a szénhidrátbevitelt növelni kell

Kókuszszír

Kókusztej

Kókusztejszín



Gluténtartalmú gabonák

Gluténmentes gabonák

Tejtermékek

Tojás

Gombák

Mesterséges, hidrogenizált növényi
olajok, sütőolajok, margarinok

Cukor, cukoralkoholok (xylit, sztívia),
mesterséges édesítők

Hüvelyesek, burgonyafélék, paprika,
paradicsom, padlizsán

Olajosmagvak

Rizstej és egyéb magtejek

Kávé, Kakaó

Alkohol

Mindenféle feldolgozott élelmiszer

Visszavezethetők

(az állapot stabilizálódását követően, a szabályoknak megfelelően)

Gluténmentes gabonák

Tojássárgája, később a tojásfehérje

Gombák

Tejtermékek közül ghí, vaj, érlelt sajtok, esetleg tejföl, kefir, joghurt

Kávé, kakaó, alkohol mértékkel

Olajosmagvak

Bizonyos hüvelyesek: borsófélék, csicseriborsó, lencse

Rizstej és egyéb magtejek

Burgonyafélék, paprika, paradicsom, padlizsán, mindenféle fűszer

SOHA nem kerülhetnek vissza az étrendünkbe

Gluténtartalmú gabonák, tészták, kenyerek

Finomított növényi olajok, főzőolajok, margarinok

Feldolgozott élelmiszerek

Nagy mennyiségű szénhidrát,
különösen a napi 15-20g-nál több fruktóz

Hüvelyesek nagy része, köztük a szója

Gyenge minőségű és zsírszegény tejtermékek