

17 NAPOS DIÉTA

1. CIKLUS: GYORSÍTÁS

Fogyasztható élelmiszerek – Bevásárlólista összeállításához

Sovány fehérjék (korlátlanul fogyaszthatók)

Csirkemell
Pulykamell
Tengeri és édesvízi halak (lazac, tonhal, tonhalkonzerv - sós lében, harcsa, busa, ponty, süllő stb.)
Garnélarák
Darált pulyka (sovány)
Tojás (napi 2)
Tojásfehérje (napi 4)

Tisztító hatású zöldségek – fűszernövények (korlátlanul fogyaszthatók)

Brokkoli
Fokhagyma
Gomba
Hagymafélék
Káposzta
Karfiol
Kelbimbó
Kelkáposzta
Padlizsán
Paprika
Paradicsom
Petrezselyem
Salátafélék
Sárgarépa
Spárga
Spenót
Uborka
Zeller
Zöldborsó

Alacsony cukortartalmú gyümölcsök – napi 2 adag, 14 óráig fogyaszthatók

Alma
Aszalt szilva
Barack
Bogyós gyümölcsök (mirelit vagy idényben friss)
Grépfrút
Körte
Narancs
Piros szőlő
Szilva

Probiotikus ételek – napi 2 adag

Cukormentes, zsírszegény joghurt
Kefír
Zsírszegény túró
Savanyúkáposzta
Zsírszegény tejföl

Barátságos zsírok – 1-2 evőkanál naponta

Hidegen sajtolt olajok (olíva-, szőlő-, dió-, tökmag-, lenmagolaj stb.)

Fűszerezéshez, ízesítéshez

Alacsony szénhidrát tartalmú ketchup
Világos szójaszósz
Cukormentes lekvár, dzsem
Zsírszegény salátaöntet
Sajt (lehetőleg sovány)
Só, bors, ecet, mustár, őrölt fűszerek, fűszernövények
Édesítőszer