Запрещено:

Сладкое

Мучное

Сахар

Спиртное (все спиртные напитки)

Жарить на растительном масле любые продукты

Сливочное масло

Соевый соус

Белый рис

Арахис

Консервированные продукты (соленья)

Сладкие напитки

Молочку (молоко, кефир, йогурт, ряженку)

Виноград

Можно:

Мед

Сухофрукты (предварительно ОБЯЗАТЕЛЬНО вымочить в воде мин 20 и просушить)

Рыбу: любую морскую или речную белую рыбу

Рис: только дикий, бурый, нешлифованный

Овсянка: только КРУПА

Черный шоколад 25 грамм в неделю без сахара (содержание какао свыше 75%)

Вода в неограниченном количестве

Чай/кофе без сахара и без молока

Любое мясо: Курицу/индейку/кролика/телятину

Готовим все блюда : тушим, парим, варим, запекаем, гриль, или жарим без масла на антипригарной сковороде

Хлебцы: ржаные, рисовые, цельнозерновые, без дрожжей

Сыр: адыгейский, брынза, сулугуни, фета, моцарелла, нежирный крем - сыр

Хлеб только цельно зерновой, без дрожжевой