



## КОРОЛЕВЫ КАЛОРИЙ

**Что и сколько есть, чтобы не стареть и жить до 120 лет!**

Список продуктов питания продляющих вашу молодость  
(с научно доказанной эффективностью в борьбе против старения)

- **Чистая питьевая вода**
- **Свежие ягоды:** черника, вишня, ежевика, голубика, клюква, клубника, смородина, крыжовник, виноград, малина, облепиха, алыча, брусника, черешня – в летний период в очень умеренном количестве.
- **Свежие фрукты:** лимон, нектарин, слива, абрикос, персики, груша
- **Орехи** до 30г в день: грецкие орехи, фундук сырой, арахис сырой
- **Овощи:** огурец, спаржа, редис, капуста свежая белокочанная, морковь сырая
- **Кофе** 2 чашки в день (не более) без сахара и без молока, можно совсем чуть-чуть сливок добавить.
- **Какао** без сахара и без молока.

● **Цикорий** без сахара и без молока, можно совсем чуть-чуть сливок добавить.

● **Куриное мясо**, но только варёное - жареное вызывает болезни сердца и рак, а варёное нужно и полезно.

● **Мясо**

● **Варёная рыба** (кроме акулы, рыбы пилы и других крупных хищников)

Мясо кушать 1 раз в неделю, считая мясо рыбы, птицы и т.п. на выбор, что-то одно.

● **Сыр** - не более 50 грамм в сутки

● **Лук сырой** в салатах, с фасолью или с крупами— 2 луковицы в день.

● **Овсяная каша** заваренная (не варёная) на воде (можно добавить чуть-чуть ягод или чернослива, изюма).

● **Варёная киноа** (разновидность крупы) на воде — без соли.

● **Варёное просо** (пшёнка) на воде — без соли.

● **Варёная полба** (крупя) на воде — без соли.

● **Перловая каша**

● **Заваренная (не варёная) гречка** с овощами без соли, без молока или с соевым молоком

● **Варёная чечевица** на воде — без соли.

● **Варёная фасоль** без соли с сырыми овощами.

● **Бобовые** (горох, чечевица, маш, нут), как продукты с низким ГИ

- Петрушка или укроп.
- Красный лук 2 штуки в день
- Масло оливковое 2 столовых ложки в день.
- Яблоки 2 штуки в день.
- Помидоры свежие (лучше обдать кипятком) - 3 штуки в день.
- Чеснок - 2 дольки в день.
- Сырая брокколи – 100г. в день.
- Рукола
- Цветная капуста в сыром виде с салатами (если нет брокколи) - 120 грамм в день.
- Сырой болгарский перец красный - 1 шт. на 3 дня.
- Перец чили.
- Ромашковый чай на ночь или валериана (курсами 30 дней + 10 дней отдых)
- Куркума - с овощами.
- Гранат - 1 штука в неделю - с салатом.

Ограничивать продукты, содержащие фруктозу (фрукты, сухофрукты).

Их употреблять можно, но умеренно - 200 гр. в день.

Например, съесть 2-3 яблока и щепотку чернослива, а не килограммами.

- **Яйца куриные**

- **Продукты содержащие насыщенные животные жиры.**

Это такие продукты как кефир, сало и сметана. В сметане и масле, в отличие от молока или творога, почти нет метионина, БЦАА, и быстрых сахаров. А сам жир и холестерин в них не опасны, и даже полезны.

Но такие продукты можно кушать совсем чуть-чуть

- **Кефир** (1 стакан в день), как источник кисломолочных бактерий.

Тем, кто хочет ознакомиться с результатами научных исследований, вот ссылка <https://nestarenie.ru/spisok-produktov-protiv-stareniya.html>