ПАМЯТКА ПО ПРОДУКТАМ!!!

1. Каши-крупы допустимы все, кроме манки и белого риса. **КРУПЫ – ДО 16.00**

2. Овощи - все кроме картофеля. Картофель желательно не часто и так же до 16.00

**НО ПОСЛЕ 16.00 ИЗ ФРУКТОВ ЖЕЛАТЕЛЬНО ТОЛЬКО КИВИ, ГРЕЙПФРУТ И ЗЕЛЕНЫЕ ЯБЛОКИ, А ТАК ЖЕ МОЖНО ЯГОДЫ.**

5. Из алкоголя можно только сухое вино пару бокалов. Не разрешены крепкие, сладкие, газированные алк. Напитки – ЕСЛИ ВКЛЮЧАЕТЕ – ПРОСЧИТЫВАЙТЕ В СВОЮ НОРМУ.

6. Орехи – не жареные и не соленые, **до 30 гр в день**

7. Шоколад горький –от 70% какао - **до 30 гр в день, ЖЕЛАТЕЛЬНО до 16.00**

8.Сухофрукты любые - **до 50 гр в день, до 16.00**

9.Сыр **– до 50 гр в день, если меню считаете сами, то можно любой не сильно соленый твердый сыр. Из салатных сыров можно брынзу легкую.**

10. Хлеб **– зерновой, цельнозерновой, ржаной - до 60 гр в день, или лаваш до 70 гр в день – так же до 16.00 – не стоит в один день ставить 60 гр хлеба и 70 гр лаваша - получится много простых углеводов.**

11. Ужин не позднее 3 часов до сна, кефир можно за 30 минут.

12. В качестве сахарозаменителей используйте натуральные - стевию или фитпарад. Фруктозу нельзя - тот же сахар. так же все химические тоже не рекомендую.

13. Мед можно до 1.5 ст л – до 16.00. Сироп топинамбура – так же.

14. Жирность молочки: молоко, кефир, ряженка до 2,5%, творог 1,8-5%, раз в неделю можно 9%, масло сливочное 82,5%. Обезжиренные, нулевые продукты не берем - пользы от них никакой.

15. Жирные сорта мяса стараемся брать не часто, в идеале отдать предпочтения таким видам: – говядина постная, птица - без кожи и жира, можно филе бедра брать. Свинина очень калорийна, кролика можно так же не жирные части, дикое мясо не чаще 2 раз в неделю.

16. Рыбу красную можно ставить в меню.

17. Стараемся ставить масло растительное – оливковое, кукурузное – любое – хотя бы через день, но не нагреваем его, а добавляем в салаты.