ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

16 часов голодания (разрешается только вода)

8 часов для приема пищи (три раза + перекусы)

Желательно один раз в 7-8 дней – голодание **24 часа**

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО (УМЕРЕННО)
- уксус	+ свекла, морковь, капуста, лук, чеснок
- варенье	+ варенный картофель с кожурой
- консервированное	+ запеченный картофель
- белый хлеб	+ хурма, тыква, огурцы
- булочки	+ пшено, гречка, геркулес
- жареный картофель	+ перловка, рис, макароны
- рафинированное масло	+ альдента (недоваренное)
- торты	+ сало, курица, индейка
- печенье	+ рыба, сельдь
- пряники	+ орехи, грецкие, арахис
- пирожные	+ мёд, финики, изюм, курага
- сгущенное молоко	+ молоко, кефир, ряженка
- сахар, фруктоза	+ йогурт без сахара, творог обезжиренный
- чай	+ семечки, семена тыквы, кешью, кинуа
- газированная вода	+ чистая питьевая вода (горячая), какао
- кофе	+ черный хлеб
- алкоголь	+ сливочное масло
	+ нерафинированное масло
+- соль (нежелательно)	+ овощная смесь (замороженная)
	+ приправы, специи