

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

- уксус
- варенье
- колбаса
- сосиски
- консервированное
- белый хлеб, булочки
- кетчуп
- жареный картофель
- рафинированное масло
- торты
- печенье, пряники, пирожные
- сгущенное молоко
- сахар, фруктоза
- чай
- газированная вода, сладкая вода
- кофе, заменители кофе
- пиво, алкоголь, энергетики
- + - пельмени (нежелательно)
- + - соль (нежелательно)

МОЖНО (УМЕРЕННО)

- + чистая горячая питьевая вода (в любое время)
- + какао
- + свекла, морковь, капуста, лук, чеснок
- + варенный картофель с кожурой
- + запеченный картофель
- + хурма, тыква, огурцы
- + пшено, гречка, геркулес
- + перловка, рис, макароны
- + альдента (недоваренное)
- + сало, курица, индейка, рыба, сельдь
- + орехи, грецкие орехи, арахис (без соли)
- + семечки, семена тыквы, кешью, кинуга
- + мёд, финики, изюм, курага
- + молоко, кефир, ряженка, сметана
- + йогурт без сахара, творог обезжиренный
- + куриные яйца
- + черный хлеб
- + сливочное масло, нерафинированное масло
- + овощная замороженная смесь
- + перец, горчица, приправы, специи