

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



Enni vagy nem enni?

Ehető-iható*

- Zöldségek, minél több színben
- Főként szárazabb húsok (pulyka, csirke, nyúl, bárány, marha, disznó, vadak)
- Hal (szardínia, szardella, lazac, herring, makrél, magyar folyami halak, kisebb testű halak)
- Tengeri herkentyűk
- Tojás
- Rizs, quinoa, gm zab, chia
- Maréknyi mag vagy dióféle
- Gyümölcsök mértékkel (alacsony cukortartalmú preferáltabb)
- Hüvelyesek (bab, borsó, lencse)
- Használható hozzáadott zsíradékok: kókuszszír, olívaolaj, avokádóolaj
- Iható: víz, cukormentes gyümölcs-, zöld-, gyógynövényteák
- Édesítésre használható: aszalt datolya, méz, stevia (mértékkel)
- Max 1 kávé per nap cukor és tej nélkül
- Az ételek sütőben süthetők, főzhetők, párolhatók és alacsony hőn fonnyaszthatók.

Nem ehető- iható

- Glutén tartalmú ételek (lisztes ételek, rántásos ételek, pékáru, tészta, kenyér, kifli, zsömlé)
- Tejtermékek: tej, joghurt, vaj, sajt, túró, tejföl
- Halak közül tilápia és nagy testű halak
- Szója
- Finomított cukor: barna, fehér, stb.
- Mesterséges édesítők
- Cukoralkoholok (xylitol, eritrit, sorbitol, stb.)
- Rizsszirup, kukoricaszirup, más szirupok
- Feldolgozott élelmiszerek (olíva vagy vizes konzervhal, konzerv babok, kókusztej kivételek**)
- Margarin, étolaj, napraforgóolaj, kukoricaolaj, egyéb feldolgozott zsíradék disznózsír, kacsazsír, libazsír, szójavaj
- Üdítők, gyümölcslevek
- Sültkrumpli és más zsírban tocogó ételek

*Allergia, intolerancia, orvosi javaslat esetén kerüld el a problémás tételeket.

**Mindig nézd meg az összetevőket és ha a nem ehető-iható listán levő dolgok közül bármi ott van, ne vedd meg, ne edd meg.

Ezek ajánlások, a döntést Te hozod!