

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



A kihívásban részt vehet mindenki. Vegán, vegetáriánus, paleo és keto követő egyaránt. Az ehető listán szereplő ételek mind opcionálisak. Mindenki vegye figyelembe a saját allergiáit, intoleranciáit és preferenciáit. A megadott mennyiségek is valamelyest variálhatók.

- A CÉL AZ, HOGY MINDEN NAP MINÉL SZÍNESEBBEN EGYÜNK, MIKÖZBEN NAPI 8-10 ADAG ZÖLDSÉGET ELFOGYASZTUNK. EBBŐL 1-2 ADAG GYÜMÖLCCSEL KIVÁLTHATÓ.
- 1-1 adag mérete változhat, attól függően, hogy miről van szó. Ez külön táblázatban lesz.
- Aki vegán vagy vegetáriánus, az szimplán hagyja el az állati termékeket és váltsa ki a listán szereplő ételek olyan kombinációjával, amivel teljes fehérjék bevitelét biztosíthatja. Erről is lesz táblázat.
- Ha valaki kevés szénhidrátfogasztás mellett érzi jól magát, az az alacsonyabb szénhidrát-szintű zöldségeket és gyümölcsöket válassza.
- Ha valaki több zsiradékkal érzi jobban magát, akkor is az engedélyezett listáról válasszon lehetőség szerint.
- Én magam nem főzök zsiradékkal és javasolom, hogy a 30 nap folyamán más se tegye.
- Húsevők esetén a zsiradékot hússal, hallal vigyük be (ami természetesen a húsban és halban van), illetve növények természetes formájában (olívaolaj, kókusz, stb.) vagy salátaöntet részeként kerüljön használatra (olívaolaj, kókuszszír, avokádóolaj). Ettől függetlenül megoldható a magas zsírbevitel is, ha valaki keto diétát követ és jól érzi magát úgy. Én nem ajánlom, hogy valaki most kezdje el ezen kihívás alatt a ketogén diétát.
- Elnézést, de a bacon és egyéb disznóságok ebben a kihívásban nem preferáltak.
- Az ehető listán szerepel a barnarizs, quinoa és a gluténmentes zab is. Aki nem tolerálja vagy saját döntésből nem fogyasztja, az nyugodtan kihagyhatja őket.
- Aki 160g-os szénhidrát diétán van, annak is ajánlom, hogy főként zöldségekből állítsa össze a napi szénhidrátbevitelt.
- Akinek korlátozni kell a fehérjebevitelt, sóbevitelt, zsiradékbevitelt, az az ételek összeállításakor vegye ezt figyelembe.
- Ne csipegess napközben. Egyél 3-4 normál méretű adagot, amivel a következő étkezésig jól érzed magad.
- Az elérhető zöldség-, gyümölcs-, hús- és halkínálat területeként eltérhet. A lehetőségekhez képest igyekezzünk a lehető legtöbbféle zöldséget elfogyasztani minden egyes nap.