



Lista produktów zakazanych w Programie Vitalni do 100 na 1 etapie (pierwszy miesiąc).

NABIAŁ: mleko i jego wszystkie przetwory.

PRODUKTY ZBOŻOWE: pszenica, owies, jęczmień, żyto, pęczak, kasza krakowska, kuskus, bulgur, manna, ryż, gotowe płatki śniadaniowe, batoniki zbożowe, wszystkie produkty i wypieki zawierające mąkę (pieczywo, bułki, rogaliki, ciasta, ciastka i inne wypieki, pizza, tosty, makarony, naleśniki, kluski, pierogi i inne wypieki z mąką).

NASIONA: groch, soczewica, ciecierzycyca, fasola, bób, kukurydza, soja.

WARZYWA PSIAKOWATE: ziemniaki, bakłażan, niedojrzałe pomidory i owoce goji.

OWOCE: suszone i kandyzowane, owoce w puszkach, w syropach i w cukrze, dojrzałe banany, winogrona, arbuzy, melony, ananasy, brzoskwinie, śliwki, wiśnie, czereśnie, dżemy, soki i musy owocowe i inne owoce przetworzone.

CUKIER: biały, brązowy, trzcinowy, palmowy, syrop klonowy, syrop z agawy, syrop glukozowo-fruktozowy, słodziki syntetyczne, karmel, stody jęczmienne, syropy i inne formy cukru, wszystkie produkty, które zawierają cukier: sosy, warzywa i owoce w puszkach, gotowe przyprawy (vegeta, pasta czosnkowa, paprykowa, majonez, ketchup, musztarda), soki, napoje, galaretki, czekolada, żelki, guma do żucia i wiele innych.

MIĘSO: wędliny z glutaminianem sodu, azotanem sodu, fosforanami, barwnikami, aromatami, wędzone, solone, konserwy w puszcze, kiełbasy, pasztety, parówki, kabanosy, podroby.

RYBY: wędzone, należy unikać ryb bałtyckich, łososia hodowlanego i pangi.

ALKOHOL: wszystkie rodzaje.

DODATKI: ocet spirytusowy, drożdże.