



## LISTA PRODUKTÓW

### Produkty wskazane w pierwszym etapie Programu Vitalni do 100.

**WARZYWA:** sałata, rosłonka, rukola, botwinka, cykorja, kapusta pekińska, kapusta biała, jarmuż, szpinak, brokuły, kalafior, surowa marchew, surowe buraki, pietruszka, cebula, czosnek, pieczarki, fasolka szparagowa, cukinia, kabaczek, dynia, brukselka, pory, seler, seler naciowy, szparagi, brukiew, kalarepka, rzepa, karczochy, rzodkiewka, bataty, ogórki, domowe kiszunki, rzeżucha i kiełki. Dopuszczalne 2-3 razy w tygodniu są dojrzałe pomidory i żółta papryka. Warzywa 5 do 7 porcji/dzień, porcja to ok. 100-150 g produktu.

**OWOCE:** jagody, borówki, maliny, truskawki, jeżyny, cytryny, limonki, kiwi, agrest, porzeczki, papaja, mango, passiflora, granat, awokado, kokos, zielone banany, pomarańcze, mandarynki, grapefruity, jabłka, gruszki. Owoce jedna porcja/dzień.

**ZBOŻA:** komosa ryżowa, kasza gryczana niepalona, kasza jagłana, płatki gryczane, amarantus - 5 łyżek/dzień (4 łyżki suchego produktu to mniej więcej 40 g i ok. 100 g po ugotowaniu)

**ZIARNA:** słonecznik, dynia, siemię lniane, chia, nasiona konopi, babka jajowata, sezam – 2 łyżki/dzień

**ORZECHY:** włoskie, laskowe i migdały – 10 sztuk/dzień.

**JAJA:** 3-4 żółtka w tygodniu, białko bez ograniczeń.

**MIEŚO:** indyk, kurczak, kaczka (bez skóry), królik, wołowina, jagnięcina, baranina, dziczyzna, wieprzowina (tylko polędwica i chuda szynka).

**RYBY:** właściwie wszystkie; najlepsze są te z połowów dalekomorskich – dorsz pacyficzny, makrela, sardynki, szprot, łosoś dziki; z ryby słodkowodna – karp, amur, sandacz, troć, pstrąg; owoce morza.

**TŁUSZCZE:** 3-4 łyżki dziennie; do smażenia: olej rzepakowy, olej kokosowy, masło klarowane, oliwa z oliwek; do sałatek: olej lniany, olej z awokado, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni, olej konopny. Oliwa z oliwek i olej rzepakowy też świetnie nadają się do jedzenia na zimno.

**PRODUKTY BOGATE W WAPŃ:** napoje roślinne: mleko ryżowe, słonecznikowe, z komosy ryżowej, migdałowe, kokosowe, roślinne napoje fermentowane (np. jogurt kokosowy) – koniecznie wybieraj te bez dodatku cukru. Jako uzupełnienie przy komponowaniu posiłków.

**DODATKI:** sól kłodawska lub himalajska w ograniczonej ilości staraj się ją zastępować ziołami świeżymi i suszonymi (bazylija, oregano, tymianek, kolendra, szałwia, natka pietruszki, kminek, czosnek, mięta, rozmaryn), przyprawami (pieprz, gałka muszkatołowa, czubryca, curry, liść laurowy, ziele angielskie, papryka suszona, chili); ocet balsamiczny i jabłkowy. Można stosować stewię i kakao - maksymalnie 1 łyżka/dzień.

**PŁYNY:** należy pić 1,5 do 2 litrów płynów dziennie; woda niegazowana lub lekko gazowana niskosodowa; zioła: czystek, pokrzywa, skrzyp, liście morwy białej, mniszek lekarski, liść brzozy; świeże tłoczone soki warzywne.

