



LISTA PRODUKTÓW

Produkty wskazane w drugim etapie Programu Vitalni do 100 .

WARZYWA: sałata, roszponka, rukola, botwinka, cykoria, 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 kiszonki, rzeżucha i kiełki. **Dodatkowo: pomidory, papryka w każdym kolorze i bakłażan.** 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, zawsze w połączeniu z orzechami, nasionami słonecznika i dyni, siemieniem lnianym.

ZBOŻA: komosa ryżowa, kasza gryczana niepalona, kasza jaglana, płatki gryczane, amarantus. **Dodatkowo chleb żytni na zakwasie, płatki owsiane, otręby owsiane, zarodki.** 5 łyżek/dzień (4 łyżki suchego produktu to mniej więcej 40 g i ok. 100 g po ugotowaniu)

MAKA: kokosowa, orzechowa, migdałowa (używana tylko do dań na zimno, bez obróbki termicznej), gryczana, jaglana, ryżowa. **Dodatkowo owsiana i żytnia razowa jako dodatek do potraw.**

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

ORZECZY: włoskie, laskowe, brazylijskie, nerkowce, pekan, makadamia, piniowe i migdały – 10 sztuk/dzień.

JAJA: 6-7 żółtka w tygodniu, białko bez ograniczeń.

MIĘSO: 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, szproty, 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, orzechowe, roślinne napoje fermentowane (np. jogurt kokosowy) – koniecznie wybieraj te bez dodatku cukru. Jako uzupełnienie przy komponowaniu posiłków. **Dodatkowo: jogurt naturalny, feta, mozzarella, ser kozi, mleko owsiane (2-3 razy w tygodniu, jedna porcja to 200 ml jogurtu, 50 g sera).**

DODATKI: sól kłodawska lub himalajska w ograniczonej ilości staraj się ją zastępować ziołami świeżymi i suszonymi (bazylią, oregano, tymianek, kolendra, szalwia, natka pietruszki, kminek, czosnek, mięta, rozmaryn), przyprawami (pieprz, gałka muszkatołowa, czubryca, curry, liść laurowy, ziele angielskie, papryka suszona, chili); ocet balsamiczny i jabłkowy, chrzan, skórka i sok z cytryny i limonki. 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.

