



## LISTA PRODUKTÓW

### Produkty wskazane w trzecim 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 kielki, pomidory, papryka w każdym kolorze, bakłażan. Ziemiaki tylko gotowane w łupinie, gotowane na parze, pieczone z małą ilością tłuszczu w piekarniku – jako dodatek do obiadu raz na jakiś czas. 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, wiśnie, aronia, poziomki, morele. Owoce suszone bez konserwantów, niesiarkowane i bez cukru. Owoce jedna porcja/dzień, zawsze w połączeniu z orzechami, nasionami słonecznika i dyni, siemieniem lnianym.

**NASIONA:** groch, soczewica, ciecierzycy, fasola, bób, kukurydza, soja.

**ZBOŻA:** komosa ryżowa, kasza gryczana niepalona, kasza jagłana, owsiana, pęczak, amarantus, płatki gryczane, owsiane, jęczmienne, żytnie, orkiszowe, pieczywo z pełnego przemiału, orkiszowe, owsiane, żytnie, razowe na zakwasie, bez spulchniaczy i konserwantów, cukru i barwników, otręby owsiane, żytnie, gryczane, orkiszowe, zarodki, ryż brązowy, makarony z pełnego przemiału z w/w zbóż ugotowane al dente (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, jagłana, ryżowa, owsiana, żytnia, orkiszowa, wszystkie z pełnego przemiału.

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

**ORZECHY:** 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, schab, chuda szynka).

**RYBY:** właściwie wszystkie; najlepsze są te z połowów dalekomorskich – dorsz pacyficzny, makrela, sardynki, szproty, łosoś dziki, śledzie; z ryb słodkowodnych – 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 owsiane, ryżowe, słonecznikowe, z komosy ryżowej, migdałowe, kokosowe, orzechowe, roślinne napoje fermentowane (np. jogurt kokosowy) – koniecznie wybieraj te bez dodatku cukru; nabiał: jogurt naturalny, grecki, kefir, maślanka, feta, mozzarella, halloumi, mascarpone, ser kozi, półtłuste sery twarogowe (sery traktujemy jako dodatek do potraw, a nie jako bazę dania).

**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 muskatołowa, 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. Można stosować gorzką czekoladę (min. 70% kakao – maksymalnie jedna kostka dziennie w zestawie z owocami lub orzechami).

**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.

**Staraj się jeść kolorowo, korzystając z wszystkich produktów dozwolonych 😊**

**Pamiętaj: jeżeli nie tolerujesz jakiegoś produktu, nie lubisz go lub źle się po nim czujesz, nie włączaj go na siłę do diety.**