

Полный список продуктов

Здесь приведен полный список продуктов, которые мы с вами использовали три недели. Вы можете пользоваться им и комбинировать продукты для приготовления еды после программы. Вы также можете дополнить свой рацион продуктами из Урока 4 данного раздела (Полезные продукты)

Овощи

- огурец
- цуккини/кабачок/патиссон
- сельдерей стебли
- лук (зеленый, репчатый белый или красный)
- шпинат (свежий или замороженный)
- тыква (свежая или замороженная)
- морковь
- свекла
- фенхель
- стручковая фасоль (свежая или замороженная)
- спаржа свежая
- зеленый горох стручковый сырой
- шампиньоны (или любые другие аналогичные грибы)
- цветная капуста
- белокочанная капуста или красная капуста

Орехи и семечки

Обращаю ваше внимание, они должны быть не обжаренные!

- бразильский орех
- миндаль сырой
- кедровые орехи
- грецкие орехи/орех пекан
- семена подсолнечника чищенные
- стружка кокосового ореха/мякоть (в банке без добавок)
- семена льна

Подсластители

- сироп агавы
- кленовый сироп
- мед

Фрукты

- манго
- ананас
- черника или другая ягода (голубика, малина, клюква, брусника, смородина черная или красная)
- персик
- лимон
- яблоко

Специи

- порошок какао (raw он же необжаренный)/ порошок плодов рожкового дерева
- кардамон
- корица
- нори (водоросли сушеные листами)
- водоросли комбу (сушеные)/морская капуста (без сахара и консервантов!)
- перец чили
- перец черный
- паприка
- кориандр
- морская соль
- куркума
- корень имбиря (сырой или порошок)
- чеснок
- соевый соус (без сахара, без гмо, без глютена!)
- тимьян
- розмарин
- тмин
- дижонская горчица (без сахара и консервантов!)
- васаби

Полный список продуктов

Зелень

- мята
- базилик
- пергушка
- кинза
- укроп
- салатные листья (любые: кресс, корн, руккола и проч.)

Бобовые

- коричневый рис
- пшеника
- гречка
- киноа
- чечевица
- фасоль (адзуки/лима и любая другая)
- гречневая лапша
- рисовая лапша
- нут

Масла

- оливковое
- кунжутное
- виноградных косточек

Рыба и мясо

- белая рыба (окунь, треска, дорада, палтус)
- красная рыба (форель, лосось, тунец)
- куриная грудка
- индюшатина
- баранина (молодая)

Дополнительно

Эти продукты не всегда и не везде можно найти, поэтому их приобретение и участие в рецептах не обязательно.

- кокосовая вода (свежий кокос или из баночки без добавок)
- кокосовое молоко (пакетированое или самодельное из стружки или мякоти)
- ореховое молоко (пакетированое или самодельное миндальное, лесного ореха)
- семена чи
- миндальное масло (не жидкое, а паста)

Напитки

- чай травяные (ромашка, мята, листья смородины)