

POVOLENÉ DRUHY ZELENINY PRO CELOU 1. FÁZI A PRVNÍ POLOVINU 2. FÁZE



Během 1. fáze a první poloviny 2. fáze proteinové diety můžete jíst pouze tyto druhy zeleniny:

Artyčok

Brokolice

Celer řapíkatý

Cuketa

Čekanka

Houby - žampiony, šitake, hlíva ústřičná a ostatní druhy čerstvých jedlých hub

Chřest

Květák

Kapusta kadeřavá

Okurka

Polníček

Rukola

Ředkev bílá

Ředkvička klasická

Řeřicha

Salát hlávkový, řapíkatý a všechny další druhy zelených salátů

Špenát – čerstvý i mražený, ten ale bez smetany apod.

Tykev (Dýně) Špagetová, Kabačka jen v menším množství a pokud redukce jde dobře

Ale ne Hokaido!

Zelí hlávkové bílé i čínské (kysané jen pokud není doslazované – např. ve slaném nálevu)

V omezeném množství

Celer bulva – ovšem pouze v množství jako koření do polévky

Kapusta (i růžičková, ale ta v menším množství)

Lilek (baklažán)

Fazolky zelené (ploché lusky)

Fenykl

Pórek

Sójové a další výhonky (obilné klíčky, naklíčené mango, čočka, atd.)

Bylinky: veškeré druhy jsou povoleny, např.: koření, máta, meduňka, petrželka, pažitka...

Zázvor v malém množství (obsahuje také sacharidy).

Citrón je sice ovoce, ale může se! Naopak pomáhá odkyselovat organismus – 1 ks denně.