

Druhy zeleniny, které je možno konzumovat od 3. fáze programu bílkovinné diety MEDIDIET® v neomezeném množství (není-li v závorce uvedeno jinak):

- Veškerá zelenina z 1. a 2. fáze a dále
- Rajčata (max 2 ks denně)
- Cibule, česnek
- Paprika (max 1 ks denně)
- Kedlubna (max 1 ks denně)
- Olivy (max 5 ks za den do salátu)
- Semínka (dýňová, slunečnicová, atd), max 1 kávovou lžičku denně k dochucení salátu
- Všechny druhy syrové zeleniny (nebo vařené v páře či dušené na vodě), s výjimkou těch, které obsahují příliš vysoká množství sacharidů (např.: kukuřice, řepa, mrkev, artyčoky, kokosové ořechy, avokádo a d.), u kterých musíme dbát zvýšené opatrnosti a konzumovat je velmi omezeně!

Druhy živočišných a rostlinných bílkovin, které je možno konzumovat od 3. fáze programu bílkovinné diety MEDIDIET® (jedna porce o hmotnosti 150 g, není-li v závorce uvedeno jinak):

- Veškeré živočišné a rostlinné bílkoviny z 1. a 2. fáze a dále
- 2 ks BIO vejce (natvrdo nebo na hniličku)
- Steak z lososa (100 g)
- Steak z tuňáka (100 g)
- Štika
- Kapr
- Mořské plody
- Povolené potraviny do nabídky A i B - Všechny pokrmy bohaté na bílkoviny vařené bez přidání tuků: libová masa, drůbež bez kůže, netučné ryby (pstruh, treska, pražma, žralok, platýz, candát, tuňák, mořské plody...), bílá šunka, vejce, játra...

**Tyčinka, alkohol, ovoce a jogurty:**

Proteinové tyčinky MEDIDIET® se ve třetí fázi mohou již konzumovat pravidelně (avšak maximálně 1 tyčinka denně) jako náhrada jednoho proteinového jídla MEDIDIET®.

2 dcl kvalitního vína nebo **malé pivo**, vždy zásadně s jídlem, lze ve třetí fázi tolerovat avšak maximálně 2 x týdně. **Tvrký alkohol do diety nepatří.**

Pokud Vaše redukce probíhala zcela hladce a „podle plánu“, pak si můžete ve třetí fázi dovolit k dopolední svačině 1 ks ovoce (nebo ekvivalent jednoho kusu, například jeden plátek melounu, 5 zahradních jahod, atp.) NEBO 1 nízkotučný jogurt- pokud možno ne z kravského mléka.

**Možná svačina:** ovocný kompot bez přídavku cukru, nebo jeden kousek čerstvého ovoce s výjimkou banánů, třešní, datlů, fíků, švestek a všech druhů sušeného ovoce.

**Příklady povolených příloh:**

Kopeček rýže nebo luštěnin NEBO 2 ks brambor NEBO 2 plátky celozrnného chleba

Můžete postupně přidávat: Krajíček celozrnného chleba nebo 2 suchary, nebo 2 polévkové lžíce celozrnné rýže, celozrnných nudlí či brambor vařených v páře, nebo 2 polévkové lžíce luštěnin (čočka, fazole), nebo 3 polévkové lžíce zeleniny s obsahem sacharidů: kukuřice, hrášek, karotka, řepa.