**Мы - то, что мы едим**

За следующие 14 дней вы пересмотрите ту палитру продуктов, которая приносит вам удовольствие (первые 3-4 дня будут самыми сложными). Вы также дадите своему организму отдохнуть от продуктов, которые могут быть причиной воспалений и скопления токсинов в вашем теле. В течение второй недели исключите полностью потребление мяса и рыбы. (Это всего лишь на одну неделю! У вас обязательно получится, обещаем!)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Go to Town! | Just Say “No Thank You”Просто скажи «Нет, Спасибо» |
| **Аллергены** | Очевидно, что здесь не должно быть никаких аллергенов. Мы собираемся убрать наиболее распространенные аллергены, а также любые продукты, непереносимость которых вы имеете.  | Яйца, моллюски, майонез, жареное, снеки, древесные орехи (кешью, миндаль, пекан, фундук), арахис, томаты, кукуруза, дрожжесодержащие продукты, в том числе хлеб и выпечка, молочные продукты (сыр, молоко, йогурт, масло), соя, алкоголь, глютен.  |
| **Напитки** | Вода имеет ключевое значение для эффективной очистки организма. Цель – потреблять по крайней мере 30 мл на один килограмм веса.В добавок к воде вы можете пить травяной чай, белый и зеленый чаи, ройбуш, рисовый и миндальный чаи (несладкие) и зеленые соки. Сок из пророщенных ростков пшеницы будет положительно влиять на процесс детоксикации.  | Алкоголь, кофеин, сахар: Они негативно влияют на вашу печень, а целью программы является очищение и возможность дать печени как можно больше отдохнуть.Многие напитки содержат кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (HFCS) – будьте внимательны и читайте этикетки. |
| **На море** | Дикая рыба: дикий лосось и любая другая рыба, не включенная в список справа, может быть использована в качестве прекрасного источника натуральных омега-3 жирных кислот и постного белка.Сельдь, треска, пикша, хек, камбала, океанский окунь, форель, тилапия, морской черт. Помните, что любая рыба исключена во время второй недели. | Моллюски, устрицы и следующие типы рыб: выращенный на ферме или Атлантический лосось (если нет пометки “дикий”, то он весь выращен в неволе), тунец, акула, рыба-меч, сибас, палтус, марлин, скумбрия, щука и судак, - эти типы рыб содержат большое количество ртути. |
| **На земле** | Постное мясо! Индейка, курица, ягнятина и мясо диких животных, таких как бизон, лось и олень. Животный белок должен быть помечен как “свободного выпаса” или “органический” - это означает, что их не кормили антибиотиками или гормонами, и их корм не был генетически модифицированным. Помните, что любое мясо исключено во время второй недели. | Говядина, свинина, бекон, сосиски, колбасы, консервированное мясо - эти виды мяса, как правило, содержат добавки, гормоны и антибиотики. |
| **Растительный белок** | Бобовые: фасоль адзуки, анасази, черная фасоль, нут, чечевица, лимская фасоль, фасоль многоцветковая, лущеный горох, белая фасоль, фасоль каннеллини и пинто.  | Соевые продукты: соя, соевое молоко, тофу, мисо, соевый соус. Не употребляйте эти продукты во время второй недели Программы.  |
|  | Орехи и семена: бразильский орех, грецкий орех, миндаль, сырые фисташки, семена подсолнуха, семена чиа, кунжутное семя, свежеперемолотые семена льна (используйте ступку и пестик или кофемолку, чтобы размельчить перед употреблением).Не арахисовые ореховые масла/пасты и масла из семян (урбеч) также разрешены.  | Арахис и арахисовое масло. |
| **Фрукты** | Любые фрукты, за исключением перечисленных в правом столбце. Избегайте консервированных фруктов и фруктов в сиропе. Замороженные фрукты разрешены. На свете столько разнообразных фруктов, попробуйте что-то новое во время программы! | Фрукты с высоким гликемическим индексом/высоким содержанием сахара: бананы, папайя, виноград и сухофрукты - содержат много сахара и/или углеводов, что может вызвать резкий скачок инсулина.Эти скачки могут быть причиной раздражительности, головных болей и неприятных ощущений во время программы.  |
| **Овощи** | Это будет основной блок вашей диеты во время программы. Овощи - это прекрасный источник антиоксидантов, питательных веществ и минералов, также как и клетчатки, для улучшения вывода токсинов и увеличения чувства сытости.Цель - есть овощи всех цветов радуги и множество зеленых салатов. | По возможности покупайте органические или наименее “загрязненные”.  |
| **Зерновые** | Бурый рис и дикий рис, киноа, амарант, просо – любые безглютеновые зерновые.Старайтесь выбирать так, чтобы крупы были цельнозерновые. Вы также можете есть хлопья, сделанные из риса, гречки и тапиоки.  | Все, что сделано из или содержит пшеницу, ячмень, рожь, полбу, тритикале (гибрид ржи и пшеницы). Хлеб или хлопья, содержащие пшеничный крахмал, небольшое количество глютена, также как и хлопья и крекеры, содержащие пшеницу и отруби, пшеницу грубого помола, зародыши пшеницы и булгур. Хлопья и хлеб, содержащие солод или не имеющие понятного состава. Обычные спагетти, макароны и лапша.  |
| **Масла** | Диетические масла для готовки: нерафинированное оливковое масло холодного отжима, кунжутное масло, кокосовое масло.По возможности купите органическое масло и храните в холодильнике.Льняное масло также можно использовать, но оно не должно подвергаться термической обработке. | Рафинированные масла и жиры, а также жареные блюда, транс-жиры (маргарин, снеки, частично гидролизированные). Они противоестественны для нашего организма и вызывают воспалительные процессы.Внимательно читайте этикетки. Жареная еда очень жирная и часто приготовлена на прогорклом масле. |
| **Вкусовые добавки** | Соусы, приправы и специи: васаби, песто (безмолочный), сушеные или свежие травы, лимонные сок и уксус. Специи, такие как корица, базилик, фенхель, кардамон, имбирь, тимьян, кукурма, чеснок и соль.  | Продукты промышленного производства: консервированные, упакованные, замороженные и тд. Они полны искусственных добавок и сахара. |
| **Подсластители** | Стевия может быть использована в качестве подсластителя, но в малом количестве и предпочтительно в растительном виде, а не в производственной (белой) форме.Самый стоящий совет: попробуйте есть свежий фрукт в качестве десерта во время программы.  | Любые искуственные подсластители, аспартам, сукралоза. Они увеличивают количество химии в печени и почках, но наша цель – очистка, а также они могут способствовать набору веса. Обычно содержатся в диетических газированных напитках, жевательных резинках, сладостях без сахара. |