

СПИСКИ ПРОДУКТОВ

Я предлагаю вам на время экспресс-курса отказаться от определенных продуктов, а другие, наоборот, добавить в свой рацион.

СПИСОК ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СТОИТ ИСКЛЮЧИТЬ

Друзья!

Прежде, чем читать этот список, обратите, пожалуйста внимание 3 важных момента:

1. Попробуйте преодолеть внутреннее сопротивление. Не стоит спорить с этими рекомендациями. Это в любом случае интересный опыт.
2. Исключение этих продуктов на 7 дней совершенно БЕЗОПАСНО.
Дальше – вам решать.
3. Многие причины отказа от определенных продуктов вам наверняка понятны.
Дополнительные разъяснения дам на первом вебинаре.

Напоминаю!

Все, что не входит в этот список и в список продуктов, рекомендуемых для экспресс-курса, более нейтрально. Лучше убрать, но можно изредка и в небольших количествах.

И еще! Я не считаю, что все эти продукты плохие или вредные. Просто они не всем и не всегда подходят и могут помешать в восстановлении здоровья печени на этом курсе.

Молоко и молочные продукты	Орехи
Пшеница и все продукты ее содержащие	Сухофрукты (за исключением 1 финика в день, тем у кого нет проблем с сахаром)
Рожь	Мед, сиропы, силан
Красители и консерванты	Апельсины
Маргарин и продукты его содержащие	Манго
Газированные напитки, готовые соки	Бананы
Колбасы, копчения	Клубника
Майонез, кетчуп, готовые соусы	Арбуз
Мясо, птица	Картофель
Шоколад	Баклажаны
Сахар и все, что его содержит	Шампиньоны
Жирная и жареная пища	Готовый хумус
Белый рис	Готовые соленья
Кукуруза	Алкоголь
Полуфабрикаты	

Если у Вас возник вопрос- "А что же я буду есть?"

- То напомню, что не стоит беспокоиться. Я приготовила для вас интересное меню.

Надеюсь, оно вам понравится!

Мой опыт, истории тысяч моих пациентов и миллионов людей во всем мире, придерживающихся макробиотических принципов питания доказывает, что жизнь без многих этих продуктов возможна. ДАЙТЕ ШАНС СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ!

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ

Выбор овощей на ваше усмотрение.

Я предлагаю все то, что можно использовать.

Наличие и индивидуальные предпочтения - все по возможности.

Часть из этих продуктов (то, что сложнее найти) есть в [интернет магазине](#)

Можно сделать заказ и вам принесут домой

*Звездочкой отмечены условно - обязательные компоненты. Те, что входят в предлагаемые рецепты.

ВОДА

[Фильтр кувшин для очистки воды](#) или минеральная вода

ОВОЩИ

- *Морковь
- *Свекла
- *Огурцы
- *Кабачки
- *Брокколи
- Зеленый лук
- *Корень петрушки
- *Листовой салат (хаса)
- *Корень и листья сельдерея
- Китайская капуста
- Спаржа
- Фенхель
- Зеленая стручковая фасоль
- *Капуста цветная
- Брюссельская капуста
- Кольраби
- Бамия
- Артишоки
- *Проростки люцерны (альфафа) - обязательно
- *Все виды лука (репчатый, белый, красный, порей)

- Зеленый горошек
- Чеснок
- Тыква
- Цукини
- Репа
- *Редиска
- Дайкон
- Шпинат
- Руккола
- Бок-чой
- Водный кресс
- Кейл
- Мангольд
- Салат айсберг
- Беби микс
- *Капуста белокочанная
- *Цикорий салатный
- *Все виды зеленых специй
- *Микрозелень, всех видов
- Батат (в небольшом количестве если можно по программе питания)
- Перец, томаты – в минимальных количествах. (если можно исключить – еще лучше)

СПЕЦИИ

- Черный перец
- *Лавровый лист
- *[Галангаль](#)

ЗЛАКИ

- *Зеленая гречка
- *Жаренная гречка
- Пшено

Морская/гималайская соль
*Дижонская горчица
Мускатный орех

ФРУКТЫ

*Яблоки (желательно зеленые)
Грейпфрут
*Лимоны

ВИДЫ ПАСТЫ

Из коричневого риса
Из конжака (скини паста)
[Из гречки](#) (соба 100%)

БОБОВЫЕ

*Маш
Адзуки
Черная фасоль

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

*Оливковое масло/
[Масло семян расторопши](#)/[Масло омега 3-6-9](#)
[грецких орехов](#)/[тыквенное](#)/[черного тмина](#)/
[горчичное масло](#) – холодного отжима
(не обязательно все - можно какое - то одно)
*Рисовое масло/ кокосовое/
масло виноградных косточек -
для нагревания

*Коричневый рис
Киноа
Перловка
[Макробиотическая каша коко](#)
*Безглютеновые хлебные крошки - можно заменить
перемолотыми сухарями из хлеба кусмин
(спельта/полба) Для тех, у кого нет целиакии.
*Мука из цельнозерновой спельты

НАПИТКИ

*Чай из одуванчиков (на иврите шен ари).
Можно заменить на [имбирно-гвоздичный чай](#)
[Чай черный](#), [улун](#), [зеленый](#) или [белый](#)

БЕЛОК ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Яйца
Рыба

СЕМЕНА

[Чиа](#)
Кунжут, а лучше [гомасио](#)

ОСОБЫЕ ПРОДУКТЫ

*[Грибы шиитакэ](#)
*Водоросли [комбо](#) или [вакаме](#)
[Молотые семена расторопши](#)

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ УТОЧНЕНИЙ

Во-первых,

В формате экспресс-курса, в котором участвует много людей, я не могу составить список продуктов, идеально подходящий именно вам. И я не знаю ваших вкусов, состояния здоровья, возможностей и привычек. Поэтому предлагаю большой выбор вариантов.

Во-вторых,

В связи с ситуацией я внесла в него все, что теоретически можно.
В надежде, что вы сможете найти какую-то часть.

В-третьих,

Люди, которые приняли это важное решение улучшить здоровье и привести печень в порядок находятся на разных стадиях ЗОЖ. Не все могут полностью перейти на растительное меню даже на 1 неделю. Это нормально. Мы делаем лучшее из возможного. Поэтому в списке яйца и рыба.

В-четвертых,

Не нужно покупать все овощи. Это просто все разрешенные. Выберите из них те, что любите, привыкли использовать или те, которые хотите попробовать. Это касается всех остальных групп продуктов тоже.

В-пятых,

Условно важные — это те продукты, которые точно будут встречаться в рецептах в течение этой недели. Они отмечены звездочкой. Но если вы их не найдете - тоже не страшно. Вы всегда можете приготовить что – то другое.

С любовью, Натуропат,
Д-р (Ph.D) Юлия Резников