

## מה נאכל?

- ✓ ירקות מכל סוג, צבע, מין ומצבי הבישול. גם קפואים.
- ✓ שמנים טובים, ובשפע: שמן זית, שמן קוקוס, חמאה מזוקקת (גהי), שומן בקר מזוקק, שמן אבוקדו.
- ✓ מאכלים פחמימתיים: גזר, דלעת, דלורית, דלעת ערמונים, תפוח אדמה, בטטה, בצל, שורש סלרי, שורש פטרוזיליה, סלק, קולורבי, צנון...
- ✓ פרי ביום
- ✓ חופן אגוזים ושקדים ביום
- ✓ מים, והרבה
- ✓ תה ירוק וחליטות צמחים
- ✓ שוקולד - לפחות 85% מוצקי קקאו וללא חומרים מייצבים.
- ✓ אורז לבן בסמטי
- ✓ בשר - בקר, כבש, עוף, הודו... כולל חלקי פנים ועצמות.
- ✓ כל הדגים, בעיקר דגי נהרות וים.
- ✓ ביצים - אין הגבלה על הכמות היומית המותרת.
- ✓ ממתקים טבעיים במתינות ולעתים רחוקות: דבש, סילאן, מיפל טבעי, סטיביה. עדיף בכלל לא בשלב הראשון.
- ✓ קקאו
- ✓ קוקוס: חלב, קרם, שמן, חתיכות פרי.
- ✓ חומץ (עדיף תפוחים אורגני ובלסמי), מיץ לימון סחוט טבעי, יין אדום, סודה ללא סוכר.
- ✓ תבלינים
- ✓ אצות
- ✓ טחינה גולמית
- ✓ קפה - במתינות, ללא חלב וללא המתקה
- ✓ חמוצים וזיתים, שימורים במים או שמן זית

## ממה נמנע?

- ✗ צבעי מאכל, חומרים משמרים, חומרים מייצבים וכל מזון המכיל אותיות באנגלית או מילים לא ידועות.
- ✗ גלוטן, דגנים וקמחים (תירס, קורנפלור, שיפון, שעורה, שיבולת שועל, כוסמת, גריסי פנינה, סולת, קינואה, כוסמין) - לא רגילים ובהחלט לא מלאים.
- ✗ אורז מלא, אורז בר, אורז אדום, אטריות אורז, דפי אורז, פצפוצי אורז, קרקר אורז.
- ✗ סוכר לבן, סוכר חום, סוכר קנים, אבקת סוכר, קוביות סוכר, ממתקים מאלכותיים, סירופ אנבה, סוכרית, סירופ תירס, ריבה, קונפיטורה.
- ✗ שמנים צמחיים תעשייתיים - שמן קנולה, שמן חמניות, שמן זרעי ענבים, שמן נבט חיטה, שמן שומשום, מרגרינה.
- ✗ אוכל קפוא (שניצל, שניצל תירס, צי'פס, תחליפים צמחיים).
- ✗ קטניות - יש להנביטן לפחות 24 שעות ולבשלן היטב.
- ✗ מוצרי חלב זהה, מעדנים, ממרח חמאה וחלב ניגר.
- ✗ סויה (כולל אדממה), חלב סויה, רוטב סויה, קמח סויה.
- ✗ בוטנים, חמאת בוטנים, במבה.
- ✗ נמס בכוס, מנה חמה, אבקת מרק, שקדי מרק.
- ✗ מאפים, בורקסים, לחמים, פיתות, פסטה, קוסקוס, פיתיתים, פירורי לחם, עלי לזניה.
- ✗ חטיפי אנרגיה, קרקרים, לחמית, פתית, טוסטונים, קורנפלקס, חטיפים מלוחים, ממתקים, עוגות, עוגיות, סוכריות, פודינג, גלידות וארטיקים.
- ✗ קוביות שוקולד, ממרח שוקולד, אבקה להכנת שוקו.
- ✗ פסטרמה ונקניקים תעשייתיים, בשרים קפואים מעובדים (קבב, המבורגר, קציצות, נקניקיות).
- ✗ רטבים מוכנים: אלף האיים, קטשופ, ויניגרט תעשייתי, צ'ילי מתוק, מיונז, מרינדות, רוטב עגבניות לפסטה.
- ✗ משקאות אנרגיה, משקאות מוגזים, תמציות (סירופ), מיצים.
- ✗ פירות יבשים.

## באופן כללי:

- אוכלים רק כשרעבים: פעם ביום זה בסדר, וגם 3 פעמים. נמנעים מנשנושים - אוכלים ארוחות מסודרות וגדולות.
- מפסיקים לאכול כשמרגישים שובע.
- יש להקפיד על חלבון, שומן וירק בכל ארוחה.
- אין הגבלה על כמות האוכל והמנות. יש להקפיד שעל כל פחמימה מוסיפים חלבון, שומן וירק.