

Porządki w kuchni



Grzyby to niezwykle mądre istoty, robiące wszystko, żeby przetrwać.

Możemy stosować wyszukane preparaty o właściwościach przeciwgrzybiczych, jednak jeśli w naszej diecie będą gościć ulubione smakołyki grzybów - możecie być pewni, że nie zechcą one opuścić swojego ciepłego gniazdka.

W pokonywaniu grzybicy trzeba działać inteligentnie.

1. Usuwamy z diety następujące grupy produktów

- Cukier we wszystkich postaciach (cukier biały, trzcinowy, fruktoza, syrop klonowy, konfitura) miód na czas protokołu, generalnie NIE!
- Zawierające cukier potrawy mączne
- Słodkie owoce (surowe i gotowane) przede wszystkim winogrona, pomarańcze, brzoskwinie, śliwki itd.
- Suszone owoce (figi, daktyle, morele) i owoce kandyzowane
- Słodkie soki owocowe, lemoniady, cola
- Wszystkie produkty z mąki pszennej, które nigdy nie powrócą!
- Słodkie i białe ziemniaki, na czas kursu
- Orzechy arachidowe ze względu na niebezpieczeństwo zakażenia pleśnią
- Napoje alkoholowe
- Produkty fermentowane (surowe), octy, kombucha - TYLKO na czas ścisłej diety
- Sery pleśniowe, długodojrzewające
- Produkty pochodzenia mlecznego - wszystkie, bez wyjątku!
- Uwaga na boczniaki i pieczarki!
- Higiena produktów

Zajrzyj do lodówki i zmywarki!

Porządki w kuchni



Czytając poprzednią stronę powiesz pewnie:

"Oh nie, to co mam jeść? Chyba nic!"

Nie martw się, zmiana diety jest tymczasowa, w zależności od intensywności przerostu od kilku do kilkunastu tygodni.

Możesz jeść mnóstwo pysznych rzeczy, dostaniesz od nas liczne inspiracje.

2. Planujemy naszą dietę na następujących produktach:

- Mięso i wędliny (poza produktami panierowanymi)
- Ryby i jaja
- Warzywa korzeniowe (surowe i gotowane), sałata, szpinak, pomidory, ogórki, rzodkiewki
- Kalarepa
- Kiszona kapusta (TYLKO gotowana), cebula, czosnek, zioła ogrodowe
- Źródła dobrych tłuszczów do smażenia: oliwa z oliwek, olej kokosowy, smalec gęsi, masło klarowane
- Źródła dobrych tłuszczów do stosowania na zimno (bez podgrzewania): oliwa z oliwek, awokado
- Kwasy omega 3 - do sałatek, tłuszcz kokosowy idealny do pielęgnacji również jamy ustnej
- Masło, masło klarowane
- Sól, przyprawy
- Herbata ziołowa, woda mineralna bez cukru
- Zielone warzywa liściaste
- Grzyby

Makaron Konjak