

Szétválasztó Diéta

Gabitól:

Fehérje napok és szénhidrát napok fognak váltakozni.

Amit fehérje napon lehet enni:

- mindenféle tejtermék – tej, joghurt, tejföl, sajt, ricotta, túró, tejszín stb. – de csak este 6 óráig, utána már ne egyetek tejterméket!
- mindenféle hús és hal, tengeri herkentyűk
- tojás
- zöldségek (répa, gomba, saláta, karfiol, karalábé, avokádó stb. kivéve krumpli)
- fűszernövények
- magok – tökmag, mogyoró, napraforgómag, fenyőmag, mandula, stb. – csak mértékkel
- olaj, olívaolaj
- vaj, margarin, zsír
- olívaolaj
- cukor helyett nyírfacukor, másik nevén xilit
- liszt helyett, ha főzeléket akar besűríteni az ember, pici étkezési keményítő
- kősó, csökkent nátriumtartalmú só

Amit szénhidrát napon lehet enni:

- tészták – de itt fontos, hogy olyan tészta legyen, amiben nincs tojás
- liszt – tönkölylisztet javaslok, mert ennek jobb a tápértéke a sima liszthez képest, és lehet még rizsliszt és prézli is (ez a liszt-kérdés hasonló a cukorhoz, jobb a finomított búzalisztnél a teljes kiőrlésű tönkölyliszt, ha diétázunk, akkor meg pláne)
- gyümölcsök, mint például az alma, ananász, körte, szilva, egyebek, illetve az aszalt gyümölcsök ebben az étkezésben szénhidrátoknak számítanak
- cukor, méz, juharszirup – én a fehér-cukrot már elhagytam, xilittel helyettesítem, de ezen a napon lehet elvileg cukor, csak hát ha diétázunk, akkor tényleg ne finomított fehér cukorhoz nyúljunk, inkább barna, vagyis nádcukor, esetleg méz de szerintem a legjobb a xilit !
- lekvárok
- zöldség, bab, borsó, lencse – a zöldség mindig semleges, úgyhogy aki szereti a zöldsalátát, az örülhet!
- bulgur, azaz búzatöret – akárhogy is hívhatjuk
- krumpli, rizs – tehát a keményítők erre a napra jöhetnek
- margarin - itt ezzel váltjuk ki a vaját
- kókuszvaj, kókuszpor
- rizstej, zabtej – én ezzel váltom ki a tejet ezeken a napokon
- tojáspótló por lehet! – mert néha van, hogy egy-egy recepthez azért kéne tojás, a port vízzel kell elkeverni, és úgy tudjuk majd használni
- fűszernövények

Anyakanyar