##  Список продуктов

### Овощи

Любые овощи, зелень, пророщенные ростки сои, гороха и др.

### Белковые продукты

 говядина, нежирная свинина, оленина, кролик, индейка . Мясо дичи. Куриная грудка без кожи . Любая рыба и морепродукты.

 Печень, язык, почки: говяжьи или дичи, холодец. Бульон: говяжий, куриный, рыбный, грибной.

Творог, жирностью не более 9 %. Тофу ,сыр, сметана до 15% .

Яйца: куриные, перепелиные.

Молоко, простокваша, йогурт, молочная сыворотка, кефир 1%-2,5 % , биокефир 1 %-2,5%,варенец, тан, айран.

Сливки сухие, содержащие омега3-жирные кислоты . Сливки молочные, 10%. Только натуральные.

###  Ягоды и фрукты ( любые)

###  Крупы и зерно

Пшеница, овес, рожь, ячмень, пшено, гречка, геркулес, кукуруза, горох, чечевица, фасоль, нут, соя, бобы

Хлеб из зерна грубого помола: пшеницы, ржи, овса, ячменя.

Морская капуста

Кофе , цикорий, чай зеленый, мед, какао порошок натуральный, поваренная соль

Чернослив, изюм, курага, сушеный абрикос

Томатный сок, сок цитрусовых( не промышленный)

Желатин, семена кунжута, мюсли, отруби, семена мака, льна.

Орехи: миндаль, арахис, лесной орех и др.

Грибы: свежие; маринованные; сухие, заморозка.

### Специи, приправы, пряности

Чёрный перец, лавровый лист, семена кориандра, тмин, гвоздика, горчица, ваниль, корица, куркума, душица, розмарин, мускатный орех, имбирь, соевый соус, аджика, хмели-сунели, бальзамический уксус. Масло растительное нерафинированное, масло оливковое.( 1 чайная ложка)