

	Напитки	Зеленчуци	Мазнини	Ядки и семена	Млечни	Месо, риба и яйца	Нишестени и зърнени	Плодове	Подсладители	Подправки и сол
■ яж всеки ден	изворна вода, трапезна вода, вода с лимон или лайм, зелено смути, зелен фреш	всички органични зеленолистни и несъдържащи скорбяла зеленчуци	всички студено пресовани растителни мазнини				сладък картоф, тиква, грах, земна ябълка	лимон, лайм, боровинки и всички български плодове	стевия	всички пресни билки и подправки, сода, каменна сол
■ яж всеки ден	минерална вода, филтрирана вода, билков чай, натурална кокосова вода, домашно ядково мляко	всички зеленолистни и несъдържащи скорбяла зеленчуци (изкиснати във вода и оцет за 15-30 мин.)	гхи, рибено масло - омега 3	всички сурови ядки (без фъстъци), всички сурови семена, кокос				грейпфрут, авокадо, кокос, нар, ананас, папая	суров мед	сушени билки и подправки
■ използвай като акценти	зелен чай, бял чай, сладък зеленчуков фреш, органично растително мляко	домати, чушки, патладжан	органично какаово масло, животински мазнини, домашен шоколад		домашно кисело мляко, кефир, масло, сирене и кашкавал от свободно-пасящи животни	яйца от свободно отглеждани кокошки, месо от свободно пасящи животни и дива риба		всички останали плодове	кокосова захар, кленов сироп	
■ избери си 1 продукт и го остави в менюто си	плодов фреш, кафе, вино	картофи, пълнозърнест ориз, бобови	индустриално масло, индустриално ядково масло	шам-фъстък	индустриално масло	индустриални яйца	безглутенови органични зърнени, лимец, картофи, пълнозърнест ориз, бобови	сушени плодове, фурми, сурови десерти	нерафинирана тръстикова захар, фруктоза, меласа, ксилитол, оризов сироп и др.	
■ забранени	домашно прясно мляко	царевица, соя, гъби			индустриално кисело мляко и кефир	риба от развъдник	камут, шпелта, овес, ръж, ечемик		кафява захар, бяла захар, агаве	тамари, мисо
■ забранени	пастеризирано прясно мляко, газирани безалкохолни, сок от кутия, подсладени напитки и т.н.	рафиниран бял ориз, зеленчуци в консерва	маргарин, хидрогенирани мазнини, нагрят студено пресовани мазнини	фъстъци, печени ядки и семена	всички индустриални пастеризирани и хомогенизирани млечни	месо и риба хранени с фуражни смеси с антибиотик, салами, колбаси, кренвиши и т.н.	глутен, пшеница, бял ориз, рафинирани зърнени, мая	сладко от плодове	изкуствени подсладители - аспартам, нутрасуийт, спленда, високо-фруктозен царевичен сироп	моносодиев глутамат, трапезна сол, соев сос, кетчуп, майонеза и т.н.