

Таблица № 1. Удалите мешающее, добавьте недостающее

<p>ДА (включите эти продукты в рацион)</p>	<p>НЕТ (исключите эти продукты из рациона)</p>
<p><i>Фрукты:</i> цельные, без добавления сахара, замороженные, разбавленные натуральные соки</p>	<p><i>Фрукты:</i> апельсины, апельсиновый сок, грейпфрут, клубника, виноград, бананы</p>
<p><i>Заменители молочных продуктов:</i> рисовое, овсяное и ореховое молоко (миндальное или кокосовое)</p>	<p><i>Молочные продукты</i> и яйца, сыр, сливки, йогурт, сливочное масло, мороженое</p>
<p><i>Крупы без клейковины:</i> коричневый рис, пшено, киноа, амарант, гречка</p>	<p><i>Крупы:</i> пшено, ячмень, полба, кускус, овес</p>
<p><i>Животные белки:</i> рыба, выловленная в дикой природе, нежирная баранина, утка, курица, индюшка <i>Растительные белки:</i> горох, фасоль, чечевица</p>	<p><i>Животные белки:</i> сырая рыба, свинина, говядина, телятина, колбаса, консервированное мясо, хот-доги, ракообразные <i>Соевые продукты</i> (соевые соусы, соевое масло в переработанных продуктах, тофу, соевое молоко, соевый йогурт)</p>
<p><i>Орехи и семечки:</i> кунжутные, тыквенные, подсолнечника; фундук, пекан, миндаль, кешью, грецкий</p>	<p><i>Орехи и семечки:</i> арахис, арахисовое масло, фисташки</p>
<p><i>Овощи:</i> предпочтительно свежие, сырые, приготовленные на пару или тушеные, жареные</p>	<p><i>Овощи:</i> протертые овощи, томаты, картофель, баклажаны, сладкий перец</p>
<p><i>Масла:</i> оливковое холодного отжима, льняное, подсолнечное, кунжутное, миндальное, из тыквенных семечек, из грецких орехов</p>	<p><i>Масла:</i> сливочное масло, маргарин, переработанные масла (имеются в виду растительные жиры), майонез</p>
<p><i>Напитки:</i> фильтрованная или дистиллированная вода, зеленый чай, травяные чаи, минеральная вода, мате</p>	<p><i>Напитки:</i> алкоголь, кофе, напитки с содержанием кофеина, газированные напитки</p>
<p><i>Подсластители:</i> сироп из коричневого риса, сироп из агавы</p>	<p><i>Подсластители:</i> сахар-рафинад, белые или коричневые сахара, мед, кленовый сироп, зерновые сиропы с высоким содержанием фруктозы, выпаренный сок сахарного тростника, шоколад</p>
<p><i>Приправы:</i> уксус, все виды специй, морская соль, перец, базилик, корица, тмин, укроп, чеснок, имбирь, горчица, орегано, петрушка, розмарин, куркума, тимьян</p>	<p><i>Приправы:</i> кетчуп, острые приправы, чатни, соевый соус, соус для барбекю, соус терияки, другие подобные приправы</p>