



Шопинг лист для ваших гормонов

Примеры некоторых продуктов, которые всегда должны быть у вас в холодильнике, чтобы быстро приготовить питательный завтрак, обед или ужин, а не компрометировать свое здоровье непродуманным случайным выбором.

Вид продукта	Примеры
Крупы (без содержания глютена)	Коричневый рис, пшено, гречка, овсянка (не более 1 раза в неделю)
Овощи, выращенные в экологически чистых условиях.	Шпинат, брокколи, сладкая картошка, цветная капуста, помидоры, морковь, белокочанная капуста, спаржа, сельдерей, укроп, лук, огурцы, свекла, кудрявая капуста, болгарский перец, цукини, кабачки, авокадо, баклажаны, артишок
Бобовые	Горох, соя, фасоль, чечевица, нут, маш
Продукты, источники белка	Рыба (глубоководный лосось), мясо животных, выращенных в экологически чистых условиях, курица, индейка, куриные яйца. Исключение: свинина, мидии, моллюски



Вид продукта	Примеры
<p>Фрукты, ягоды (выращенные в экологически чистых условиях)</p>	<p>Яблоки, груши, апельсины, грейпфруты, лимоны, абрикосы, киви, ананасы, бананы, папайя, клубника, черника, малина, облепиха, ежевика, смородина, вишня, клюква, манго, слива, арбуз, дыня, кокос, гранат, виноград</p>
<p>Орехи, семена</p>	<p>Миндаль, грецкий орех, фундук, орех пекан, кешью, бразильский орех, семечки подсолнечника, семечки тыквы Исключение: земляные орехи (арахис)</p>
<p>Кисломолочные продукты (произведенные в экологически чистых условиях)</p>	<p>Кефир, ацидофилин, бифидок, йогурт, козий сыр</p>
<p>Растительные масла (нерафинированные, в стеклянных темных бутылках)</p>	<p>Оливковое, кокосовое, подсолнечное масло. Масло из семечек винограда, масло авокадо</p>
<p>Приправы, специи</p>	<p>Чеснок, имбирь, горчица, корица, базилик, мускатный орех, кориандр, укроп, перец, тумерик или куркума</p>
<p>Напитки</p>	<p>Зеленый чай, свежевыжатые фруктовые и овощные соки, смузи, фильтрованная вода, минеральная вода без газа</p>

