

A top-down view of a diverse collection of food items arranged on a white surface. The items include a round loaf of whole-grain bread, a whole salmon, a piece of fried fish, a banana, an apple, an orange, grapes, a red bell pepper, a carrot, a fennel bulb, almonds, a glass of milk, a bowl of yogurt, and various nuts and seeds. A circular graphic with a dashed border is overlaid on the bottom right, containing the text.

**Базовый  
список  
продуктов**

# Белок

- БЦА, гидролизаты, изоляты белка
- Яйцо
- Творог
- Рыба \ морепродукты (креветки, кальмары)
- Птица
- Телятина
- Сыр

# Углеводы

- Гречка
- Перловая крупа
- Геркулес
- Ржаные макароны, хлебцы, отруби
- Ржаной хлеб
- Мука: грубого помола или 2 сорта
- Бобовые в ограниченных количествах! (горох, фасоль, чечевица)

# Углеводы: фрукты, ягоды

- Киви жесткие
- Грейпфрут
- Лимон
- Яблоки зеленые
- Ягоды: все, кроме черешни, арбуза (ограниченные количества)
- Ограничить: дыня, бананы, виноград, сухофрукты



# Углеводы: овощи

- Капуста (белокачанная, брокколи, цветная)
- Баклажаны
- Огурцы
- Помидоры
- Редис
- Морковь
- Кабачок
- Зелень: салаты айсберг, руккола, шпинат, сельдерей, топинамбур ...

# Жиры

(необходимый макроэлемент, но будьте осторожны! Ведите подсчет калорий)

- Орехи: фундук, грецкий, кедровый,
- Арахис
- Семечки
- Авокадо
- Масла нерафинированные
- Кунжут

# Помощники в снижении веса

- Топинамбур
- Сельдерей
- Грейпфрут
- Имбирь
- Корица



# Полезные сладости (для людей без углеводной зависимости и СД)

- Батончики протеиновые
- Черешня
- Виноград
- Изюм
- Чернослив
- Какао

