

НА ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩУЮ ДИЕТУ:

Исключить:

1. Жвачку, сухарики, чипсы, кукурузные палочки, сладкую вату, хлопья, воздушную кукурузу.
2. Мясные и грибные бульоны, речную рыбу, все блюда из сырой рыбы (суши).
3. Мясо (свинина, говядина, телятина, конина, оленина, мясо утки, гуся, кролика, поросенка).
4. Колбасы, сосиски, сардельки (вареные, полукопченые, копченые и т.п.), крабовые палочки.
5. Продукты, содержащие желатин, крахмал, уксус, в т.ч. яблочный.
6. Рафинированные растительные масла, маргарины всех сортов.
7. Майонез, кетчуп, томатный сок, аджику, горчицу, хрен.
8. Продукты холодного и горячего копчения (колбасы, мясо, рыбу, сыры и т.п.)
9. Любые газированные напитки: воду, шампанское и шипучие вина, слабоалкогольные и сладкие напитки.
10. Сахар и все продукты, содержащие сахар, сахарозаменители и продукты их содержащие.
11. Мучные и кондитерские изделия: белый хлеб, лаваш дрожжевой, батоны, булочки, круасаны, пирожки, пряники, бублики, печенье всех видов, пирожные, торты.
12. Мучные изделия: блины, оладьи, вареники, пельмени, чебуреки, пиццу, пончики, клецки, хворост, самсу, макароны из мягких сортов пшеницы, вермишель, лапшу, спагетти, галушки, сырники, налистники.
13. Молоко: пастеризованное, топленое, парное.
14. Молочные изделия: йогурт, мороженое, сливки, жирный творог, сметану.
15. Сыры: колбасные, плавленые, копченые, бутербродные.
16. Кофе растворимый, чай черный, какао, горячий шоколад, травяные чаи (кроме шиповника).
17. Все спиртные напитки.
18. Компоты (если с сахаром), квас, морс, соки длительного хранения, кисель, замороженные соки.
19. Яйца (любые).
20. Масло сливочное, шоколадное и сырное, смалец, жир козий и гусиный и т.п.
21. Консервы: овощные, фруктовые, мясные, рыбные (в т.ч. домашнего приготовления).
22. Пряности: «мивина», «галина бланка», и др. готовые смеси.
23. Все жареные продукты (заправку для супов тушить).
24. Орехи. Кроме грецких, кешью, миндаля
25. Рис шлифованный, кроме «Басмати».
26. Почки, печень, легкие (даже куриные).
27. Сладости: конфеты, карамель, леденцы, халва, пастила, мармелад, шоколад, зефир, желе.
28. Фрукты: кокос, дыня, хурма, грейпфрут, гранат.

Допустить:

1. Отварная или тушенная с овощами курица без шкурки (2-3 раза в неделю) или мясо голубя, перепелки, индюка.
2. Мед (1-2 чайные ложки в сутки).
3. Хлеб, лаваш бездрожжевые.
4. Квашенные капусту, огурцы, помидоры (по 1 шт. в сутки). Моченые яблоки, клюква, брусника (по 1 шт. в сутки)
5. Твердый сыр (200-250гр. в неделю), грецкие орехи (3-5 шт. в сутки, не больше), кешью и миндаль.
6. Виноград, бананы, фасоль, горох, чечевица, капуста белокочанная и краснокочанная, редька, редис, груши, картофель (запеченный или сваренный в кожуре) - можно употреблять в небольших количествах, если не вызывают газообразования.
7. Творог из коровьего молока обезжиренный (400-600г в неделю). Сыворотка - до одного стакана в день и без сахара.
8. Свежесоленое сало без мясных прожилок (до 30г в сутки) - взрослым старше 14 лет.

9. Лук, чеснок, лимоны, помидоры (только грунтовые).
10. Баранина тушеная с овощами (100-250 г в неделю).
11. Зеленый чай (без добавок), чай из шиповника по 1-му стакану в сутки (не больше), кофе натуральный заварной 2-3 раза в неделю, по одной кофейной чашке.
12. Перец всех видов, кориандр, гвоздика, корица, лавровый лист и др. натуральные пряности.
13. Масло сливочное топленое до 30гр. в сутки.
14. Рис неочищенный или рис дикий (1-2 раза в неделю), рис «Басмати» (2-3 раза в месяц).
15. Цитрусовые: апельсины, мандарины, памела, свити.
16. Макароны из твердых сортов пшеницы (1-2 раза в неделю).
17. Семена подсолнуха сырые (2-6 столовых ложки в сутки).

Рекомендовано:

1. Крупы: овсяная, гречневая, пшенная, пшеничная, перловая, арнаутка, ячневая, кукурузная.
2. Кисломолочные продукты: кефир, ряженка, простокваша, йогурт домашний
3. Супы на овощном бульоне: овощные, крупяные, с фрикадельками (из курицы или рыбы), рыбные супы, уха (не из речной рыбы).
4. Все виды вегетарианских борщей и винегретов.
5. Фруктовые салаты (можно заправлять простоквашей с медом).
6. Овощные салаты (не сочетать картофель с бобовыми), заправленные растительным маслом.
7. Сыр соевый тофу.
8. Морская капуста (замороженная или сушеная).
9. Рыба морская (отварная или тушеная).
10. Паровые котлеты (куриные или рыбные).
11. Фруктовые, ягодные или овощные соки (свежевыжатые 50/50 с чистой водой).
12. Яблоки, если они не вызывают газообразования, свежие, печеные с медом или творогом(1/2 ч.л. творога).
13. Растительные масла нерафинированные.
14. Слива, тыква, кабачки, патиссоны, свекла, морковь, огурцы грунтовые, абрикосы, персики, киви, крыжовник, смородина, малина, черника, вишня, черешня, голубика, курага, чернослив, изюм, айва, инжир.
15. Соевый соус, ткемали (из сливы), не острые.
16. Укроп, петрушка, сельдерей, кинза, огуречная трава, листья одуванчика, ботва свеклы, ботва моркови, первоцвет, базилик, амарант-свежие, замороженные, высушенные.
17. Очищенная вода с пакетиком Coral Mine. Количество зависит от конкретной рекомендации консультанта.
18. Батончики: «Спирулина Грин бар», «Спирулина какао бар», «Суперфуд Бар», «Суперчерри Бар», «Суперблubberри Бар», «Суперэппл Бар», «Шоко с миндалём», «Шоко с арахисом» (ПО 1/2 - 1 ШТ. В СУТКИ).
19. Принимать ванны с применением «Соль для ванн с микрогидрином» 3-4 раза в неделю по 15 минут (лучше утром).
20. Чистить зубы зубным порошком «Микробрайт» 1-3 раза в сутки.
21. При наличии угревой сыпи, раздражений и воспалительных процессов на лице пользоваться «Исцеляющим бальзамом с маслом чайного дерева» 1-2 раза в сутки (смазывать точечно).
22. На весь период курса оздоровления сократить потребление соли.

Примечание:

1. Возможны изменения в связи с наличием определенных хронических заболеваний.
2. Для прохождения «Коло-Вада плюс» есть специальная диета, расписанная по дням.
3. Для людей младше 14 лет и старше 70 лет диета несколько отличается.