KERESZTES ZÖLDSÉGEK

- Rukkola
- Bok choy
- Brokkoli
- Brokkoli rabe
- Brüsszeli kel
- Káposzta (zöld és piros)
- Karfiol
- Kollárdzöld
- Fermentált zöldségek: nyers savanyú káposzta, kimchi
- Kelkáposzta
- Karalábé
- Nádcukoros káposzta
- Radikula
- Rebarbara
- Svájci mangold
- Vízitorma

LEVELS ZÖLDSÉGEK

- Alga
- Rukkola
- Bazsalikom
- Vajsaláta
- Csikória

- Koriander
- Pitypang levelek
- Kapor
- Endívia
- Kikiriki
- Zöldsaláta
- Kapor
- Perilla
- Purslane
- Saláta (piros és zöld levelek)
- Római saláta
- Hínár
- Tengeri zöldségek
- Vízitorma

Olyan GYÜMÖLCSÖK, amelyek úgy viselkednek, mint a zsírok Avokádó (naponta legfeljebb egy egész)
Olajbogyók, minden típus

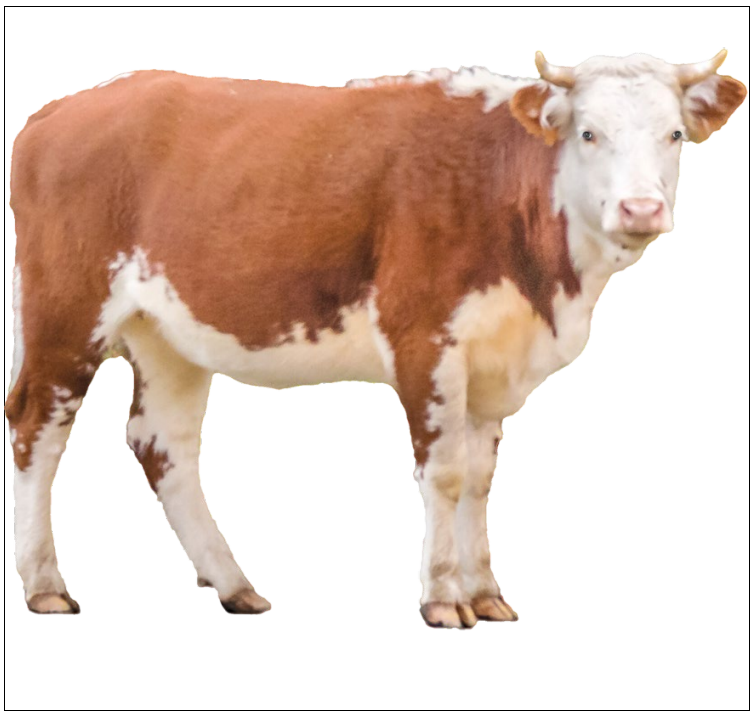
DIÓFÉLÉK ÉS MAGVAK

- (**1/2 csésze naponta**)
- Elfogadott dióvajak: ideális esetben hántolt mandulavaj
- hántolt mandulából készült (naponta csak egy evőkanál,
- kérlek)
- Mandula, csak hántolt vagy Marcona (a barna héj tartalmaz
- egy olyan lecitint, ami sok embert zavar az autoimmun

- betegségekkel)
- Baruka diók
- Brazil diók (korlátozott mennyiségben)
- Gesztenye
- Kókuszdiók (nem kókuszvíz)
- Kókusztej (cukrozatlan tejhelyettesítő)
- Kókusztej/tejszín (cukrozatlan, teljes zsírtartalmú,
- konzerv)
- Lenmag
- Mogyoró
- Kendermag
- Kender fehérje por
- Macadamia diók
- Diófélék
- Pili diók
- Pisztácia
- Fenyőmag
- Psyllium
- Sacha inchi diók
- Szezámmag
- Tahini
- Diófélék

HAL (Vadon fogott, napi legfeljebb 100-120gr mennyiségben)

- Alaszkai lepényhal
- Alaszkai lazac
- Szardínia
- Tintahal
- Konzerv tonhal
- Kagylók
- Rák
- Édesvízi sügér
- Hawai hal
- Homár
- Kagylók
- Kagylók
- Szardínia
- Kagylók
- Garnélarák
- Fehérhal



HÚSFÉLEK (100%-ban fűszernövényekkel tápláltak, napi legfeljebb 100-150gr mennyiségben)

- Marhahús
- Bölény
- Vaddisznó
- Őz

- Bárány
- Sertéshús (humánusan tenyésztett, beleértve a prosciutto-t, Iberico-t, 5J-t)
- Szarvas
- Vad

TEJTERMÉKEK ÉS HELYETTESÍTŐIK (Napi 30gr sajt vagy 100-120gr joghurt)

SAJT

- Bivaly mozzarella (Olaszország)
- Svájci sajt
- Francia/Olasz sajt
- Kecskesajt
- Bio tejszín sajt
- Parmigiano-Reggiano
- Bárány sajt

Vaj

- Bivaly vaj (kapható a Trader Joe's-ban)
- Francia/Olasz vaj
- Ghee

JOGHURTOK

- Kókusz joghurt
- Kecske és juh kefir (natúr)
- Kecsketej joghurt (natúr)
- Juhtej joghurt (natúr)
- Tejsavófehérje por

TEJFÉLÉK

- Mandula tej, édesítetlen
- Kazein A2 tej (csak krém)
- Kecske tej
- Kender tej
- Bio nehéz tejszín
- Bio tejföl

LISZTEK

- Mandula (hámozott)
- Nyúlfű
- Manióka
- Gesztenye
- Kókusz

- Szőlőmag
- Zöld banán
- Mogyoró
- Szezámmag (és magvak)
- Édesburgonya
- Tigrisdió

CSOKOLÁDÉ ÉS FAGYOS DESSZERTEK

- Kakaópor, csak nem alkáli
- Kókusztej, tejmentes fagyasztott desszertek (a So Delicious kék címkéje, amely csak 1 gramm cukrot tartalmaz)
- Sötét csokoládé, édesítetlen, 72 százalék vagy annál magasabb (napi 1 uncia)
- LaLoo's kecsketej fagylalt

EGYÉB ZÖLDSÉGEK

- Articsóka
- Spárga
- Bambusz hajtások
- Cékla (nyers)
- Répa (nyers)
- Répalevelek
- Zeller
- Snidling

- Daikon retek
- Csávó pacsirta páfrány
- Fokhagyma
- Fokhagyma nyúlványok
- Gyömbér
- Torma
- Szívószálak
- Jeruzsálemi articsóka (napraforgó)
- Póréhagyma
- Citromfű
- Gombák
- Nopales kaktusz
- Bamja
- Hagymák
- Paszternák
- Retek
- Karalábé
- Póró
- Hagymafélék
- Vízimogyorók

OLAJOK

- Algaolaj (Thrive culinary márkájú)
- Avokádóolaj
- Kókuszolaj (csak a 3. fázisban)
- Tőkehalmájolaj (a citrom- és narancs ízeknek nincs
- halszaga)
- Macadamia olaj
- Közepes láncú trigliceridek (MCT olaj)
- Olívaolaj, extra szűz
- Perilla olaj
- Vörös pálmaolaj
- Rizs korpa olaj
- Szezámmag olaj
- Dióolaj

ELLENÁLLÓ KEMÉNYÍTŐK
(Naponta korlátozott mennyiségben fogyaszthatók, de azok, akiknek prediabétesze vagy diabétesze van, hetente csak egy vagy kétszer)

FELDOLGOZOTT ELLENÁLLÓ KEMÉNYÍTŐK

- Barely Bread által készített kenyerek és bagelék
- Julian Bakery PaleoThin Wraps (kókuszlisztből készült)
- és PaleoThin kókuszpehely reggeli

- The Real Coconut kókusz- és kaszavaliszt
- tortilla és chipset
- Siete márkájú chipset (vigyázz itt, mert a chipsetben egy
- kis mennyiségű chia mag van)
- Siete márkájú tortillák (csak azok, amelyek kaszava- és
- kókuszlisztből vagy mandulalisztből készültek)

TELJES ÉTELEK ELLENÁLLÓ KEMÉNYÍTŐK

- Baobab gyümölcs
- Kaszava (tapióka)
- Zellergyökér (zeller)
- Glucomannan (konjac gyökér)
- Zöld banán
- Zöld banánok
- Zöld mangó
- Zöld papaya
- Jicama
- Cirok
- Paszternák
- Kaki
- Karalábé
- Sorghum
- Édesburgonya vagy jamgyökér
- Taró gyökér
- Tigris mogyoró
- Karalábé
- Jukka

Szabadtartású állatok (Napi legfeljebb 100-150gr mennyiségben)

- Csirke (Ha nem találsz legelőn tartott csirkét, nézz körül a Mary's Free-Range Pasture Raised Air Chilled Chicken termék kínálatában. Általában elérhető a Whole Foods és hasonló üzletekben. Nem mentes a lektintól, de alkalmas helyettesítő lehet szűkösen.)
- Csirke tojások, omega-3 vagy legelőn tartott (legfeljebb napi 4 tojás)
- Kacsa
- Kacsatojások
- Vadmadarak (fácán, fogoly, galamb, fürj)

- Liba
- Strucc
- Fürjtojások
- Pulyka

NÖVÉNYI ALAPÚ "HÚSFÉLEK"

- Kender tofu
- Hilary's Root Veggie Burger (hilaryseatwell.com)
- Quorn termékek (csak Chik'n Tenders, Ground, Chik'n Cutlets, Turk'y Roast, Bacon-Style Slices)
- Tempeh (kizárólag gabona mentes)

GYÜMÖLCSÖK (Egy kis adag naponta, és csak akkor, ha az adott gyümölcs szezonális.)

- Alma
- Sárgabarack (friss)
- Áfonya
- Szeder
- Cseresznye
- Citrusfélék (de ne gyümölcslé formájában)
- Datolya (friss)
- Füge (friss)
- Grapefruit
- Kiwi
- Citromok
- Lime-ok

- Nektarin
- Narancs
- Maracuja
- Barackok
- Körte, csak ropogós fajták (Anjou, Bosc, Comice)
- Szilva
- Gránátalma
- Málna
- Eper

ENERGIA BÁROK (Napi legfeljebb egy)

- Adapt bar: kókusz és csokoládé (adaptyourlife.com)
- B-Up szeletek (Yup márka által készítve): csokoládé menta, csokoládé chip, keksz tészta és cukor keksz
- Quest szeletek: citromos krémpite, banán dió, eper sajttorta, fahéjas csiga, dupla csokoládé darabka, juharszirupos gofri és mocha csokoládé chip

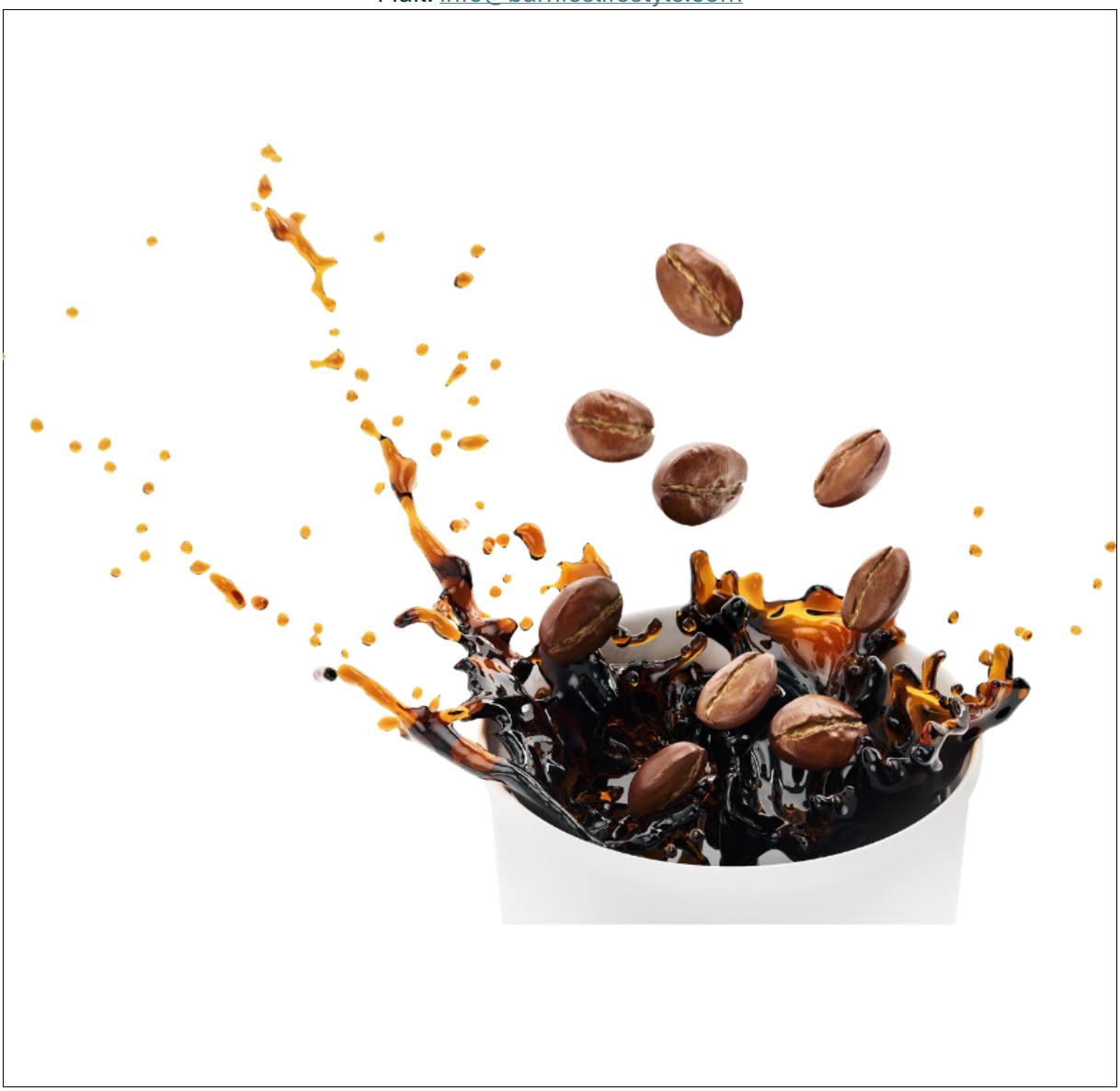
FŰSZEREK, ÍZLÉSÍTŐK ÉS FŰSZERKÉSZÍTMÉNYEK

- Az összes fűszer és gyógynövény, kivéve a chili pehelyt

- Avokádó majonéz
- Kókusz aminósavak
- Curry paszta
- Kivonatok (mind)
- Hal szósz
- Miso
- Mustár
- Táplálkozási élesztő
- Tiszta vanília kivonat
- Tengeri só (ideális esetben jódozott)
- Tahini
- Ecetek (bármilyen hozzáadott cukor nélkül, de a balzsamecet megfelelő)
- Wasabi

ÉDESÍTŐSZEREK

- Eritrit (Swerve a kedvencem, mert tartalmaz oligoszacharidokat)
- Méz, csak helyi vagy manuka (mérsékelt mennyiségben)
- Inulin (cikória gyökér)
- Just Like Sugar (inulinból készül)
- Monk gyümölcs (luo han guo, a Nutresse márka jó)
- Sztevia (SweetLeaf a kedvencem)
- Xilit
- Yacon (A Walmartban kapható Super Yacon szirup, vagy az Amazonon megtalálható a Sunfood Sweet Yacon szirup)



ITALOK

- Pezsgő (naponta legfeljebb max 2dl)
- Kávé
- Sötét italok (naponta legfeljebb pár ml)
- Kombucha (csak Kevita márkájú alacsony cukortartalmú, például kókusz, kókusz mojito)
- Vörösbor (naponta legfeljebb 2dl)
- Tea (minden típus)