

FINOMÍTOTT, KEMÉNYÍTŐS ZSZERMÉNYEK

- Árpafű
- Kenyér
- Müzli
- Sütemények
- Kekszek
- Tészta
- Pékárúk
- Burgonya
- Burgonyachips
- Tortillák
- Búzaliszt
- Fehér rizs



CUKOR

- Agávé
- Kókusz cukor
- Diétás italok
- Kristálycukor, még a bio cukornád is

- Maltodextrin
- NutraSweet (aspartame)
- Splenda (szukralóz)
- Sweet One vagy Sunett (aceszulfám K)
- Sweet'n Low (szacharin)



GYÜMÖLCS

- Elfogadható gyümölcsök a "igen" listán szerepelnek. A következő gyümölcsök különösen magasak a lektinben, és kerülni kell őket.
- Paprika
- Chili paprika
- Uborka
- Padlizsán
- Goji bogyók
- Görögdinnyék (bármilyen fajta)
- Tök
- Tökölfélék (bármilyen fajta)
- Paradicsom
- Zöld paradicsom
- Cukkini



OLAJOK

- Repceolaj
- Kukoricaolaj
- Pamutmagolaj
- Szőlőmagolaj
- Részben hidrogénezett
- Földimogyoró olaj
- Napraforgóolaj
- Szójaolaj
- Zöldségoilaj

GABONÁK, KICSÍRÉZETT GABONÁK, PSEUDO-GABONÁK ÉS FÚSZERNÖVÉNYEK

- Árpa (nem nyomás alatt főzhető)
- Héjas rozs
- Bulgur
- Barna rizs
- Kukorica és kukoricatermékek (beleértve a pattogatott kukoricát)
- Kukoricakeményítő
- Kukoricaszirup
- Einkorn búza

Barnieslifestyle Nővény Paradoxon NEM KÉREM listája
Mail: info@barnieslifestyle.com

- Kamut
- Kuskusz
- Zab (nem nyomás alatt főzhető)
- Quinoa
- Rozs (nem nyomás alatt főzhető)
- Speltaliszt
- Búza
- Búzafű
- Fehér rizs (kivéve a nyomás alatt főzött baszmati rizst Indiából a 3. fázisban)
- Vad rizs



ZÖLDSÉGEK

- Bab (összes típus)*
- Mungóbab csíra
- Csicseriborsó* (beleértve a hummuszt)
- Edamame (zöld szója)
- Zöldbab
- Hüvelyesek*
- Lencse (összes típus)*
- Borsófehérje
- Borsó
- Sárga borsó

Barnieslifestyle Nővény Paradoxon NEM KÉREM listája
Mail: info@barnieslifestyle.com

- Szója
- Szójafehérje
- Szövevényes zöldségfehérje (TVP)
- Tofu *A vegánok és vegetáriánusok számára engedélyezett a 2. fázisban, de csak akkor, ha megfelelően előkészítik nyomás alatt.

DIÓK ÉS MAGOK

- Mandula (héjas)
- Kesudió
- Chia mag
- Földimogyoró
- Tökmag
- Napraforgómag



NEM-DÉL-EURÓPAI TEHENES TEJTERMÉKEK (Ezek tartalmazzák az A1 kazeint)

- Vaj, kivéve az A2 tehénből, bárányból vagy kecskéből
- Sajt
- Túró
- Fagyasztott joghurt
- Fagylalt
- Kefír
- Tej
- Ricotta

- Joghurt (beleértve a görög joghurtot is)

FŰSZEREK ÉS ÍZESÍTŐK

- Chili pehely
- Ketchup
- Majonéz
- Szójaszós
- Steak szószok
- Worcestershire szósz

Gondolom már kérdeztek is hogy ilyen kevés a válaszom nem, de koncentráljunk inkább a programban fogyasztható termékekre. Itt a felsorolásban nincs benne az alkohol természetesen az tiltott és főleg a nagy mennyiség nem ajánlott. Inkább azt tudom mondani mint ahogy a leírásban is szerepel olyan növényektől tartsuk magunkat távol amik védik a kicsinyeit és ezáltal lektint termelnek és az ezzel a növényekkel táplált házi állatok húsait se fogyasszuk ha lehet. Mint említettem kuktába lehet magas hő mellett elkészíteni ilyen húsokat és húvelyeseket.

Minél jobban odafigyelünk a táplálkozásunkra és beszerzési forrásra annál egészségesebben fogunk tudni élni ezt a szervezetünk meghálálja jó közérzettel és egy egészséges testtel, több energiánk lesz mindenre és az agykapacitásunkat is támogatja.

'Ép testben ép lélek'

