

LISTA PRODUKTÓW DOZWOLONYCH DO SPOŻYCIA

- **Mięsa:** wołowina, wieprzowina, kurczaki, ryby, drób – również podroby (wątroba, nerki, serce...). Wszystkie mięsa nie zanieczyszczone hormonami wzrostu, antybiotykami, półsyntetycznymi składnikami odżywczymi. Preferowane mięsa pochodzenia organicznego.
- **Mleko:** mleko świeże, surowe, nieprzetworzone, schłodzone, pełne mleko (kozie, krowie), kwaśne mleko ze świeżego, pełnego, surowego mleka. Sery, jogurty, kefir, śmietana (jak wyżej). Nie wskazany żaden rodzaj mleka przetworzonego. Jeśli mleko powoduje biegunkę należy zacząć od programu odnowy układu pokarmowego. Dieta Paleo wyklucza mleko ze względu na zawartość cukru. Wierzmy, że świeże, surowe mleko jest dobre.
- **Jajka:** świeże, pochodzące od kur z wolnego wybiegu, preferowane organiczne.
- **Tłuszcze:** używaj tłoczonej na zimno oliwy z oliwek, masła, smalcu, łożu. Dozwolony jest olej kokosowy. Należy wyeliminować wszystkie uwodornione i częściowo uwodornione oleje roślinne. Nie ograniczone do margaryny, oleju sojowego, oleju kukurydzianego, oleju z orzeszków ziemnych, oleju rzepakowego, oleju słonecznikowego, oleju szafranowego.
- **Zupy:** nie stosować popularnych miksów lub bulionów. Wszystkie mięsne buliony ze świeżego/mrożonego mięsa. Nie stosować zagęszczaczy. Zwierzęce ekstrakty żelujące wyłącznie własnego wyrobu.
- **Sosy:** tylko naturalne sosy, nie stosować jakiegokolwiek typu komercyjnych zagęszczaczy.
- **Pieczywo i zboża:** nie stosować białego, pszennego pieczywa. Ostatecznie dozwolone jest spożycie drożdżowego, żytniego chleba lub chleba z kiełkujących ziaren.
- **ciasta, ciasteczka, wyroby cukiernicze:** spożycie w ograniczonej ilości, nie produkty komercyjne. Z czystej mąki, surowego cukru/ miodu; tłuszczu, śmietany jak wyżej.
- **Warzywa:** wszystkie świeże, surowe/ odgotowane sezonowe warzywa. Preferowane warzywa organiczne. Im ciemniejszy kolor warzyw tym lepiej. Unikać pustych warzyw, np. sałaty lodowej. Warzywa naturalnie kwaszone, konserwowe i fermentowane są dozwolone. Warzywa gotowane na półchrupko.
- **Owoce:** wg. tych samych zasad, co warzywa.
- **Ziarna i rośliny strączkowe:** wszystkie dozwolone. Dieta Paleo nie zezwala na spożycie ziaren i roślin strączkowych. Wierzmy, że niewielki ilości ziaren i roślin strączkowych mają korzystny wpływ na zdrowie.
- **Ziola i przyprawy:** wszystkie dozwolone.
- **Napoje :** przefiltrowana woda lub woda głęboko oczyszczona (wolna od zanieczyszczeń innych niż naturalnie występujące minerały).
- **Herbata i kawa:** herbata- dowolny rodzaj, kawa – z użyciem wody jak powyżej.

Zmniejszyć ilość spożywanej kawy do 2-3 filiżanek / dzień.

- **Napoje gazowane :** stanowczo zrezygnować z gazowanych napojów z cukrem lub sztucznymi słodzikami. Woda gazowana – dozwolona.
- **Soki warzywne i owocowe:** ograniczona ilość zwłaszcza w diecie Paleo, preferowane są soki świeżo wyciskane, z owoców i warzyw pochodzenia organicznego. Niedozwolone powszechnie dostępne soki warzywne i owocowe z dodatkiem cukru i słodzików. Koniecznie chłodne, niepasteryzowane.
- **Sól i pieprz :** dozwolone za wyjątkiem indywidualnych przypadków.
- **Keczap, majonez musztarda i inne tym podobne :** nie wskazane wszystkie powszechnie dostępne produkty tego typu, włączając produkty z dodatkiem glutaminianu monosodowego.
- **Produkty sojowe :** stanowczo wykluczone wszystkie produkty zawierające soję.
- **Słodziki :** surowy cukier i miód są jedynymi dozwolonymi substancjami słodzącymi – w bardzo małych ilościach. Z zasady należy wyeliminować cukier, napoje bezalkoholowe, soki w kartonach, słodycze. Jeśli produkt znajduje się w plastikowym opakowaniu lub torbie nie jest przez nas traktowane jako jedzenie. Nie należy jeść tych produktów. Kupując jedzenie odwiedź stoiska z mięsem, rybami
- **mąki :** niezanieczyszczone, z pełnego przemiału, preferowane są mąki żytnie. Należy wykluczyć mąkę pszenną. Dieta Paleo całkowicie eliminuje wszystkie rodzaje mąk i skrobię.
- **konserwanty:** zakazane w czasie trwania programu.