**Sliming world**

Extra easy – тип диеты (есть еще другие, но я останоавилась на этой)

**«Свободные продукты»**

*Нет необходимости взвшивать замерять количество, подсчитывать.*

Ешьте, сколько хотите и наслаждайтесь.

Предупреждения:

Если вы диабетик, то есть специальная диета для диабетиков (здесь ее нет)

«мудроздоровый» совет

Постарайтесь ограничить количество потребляемой соли до 1 чайной ложки (без горки) в день.

Пробукты, которыъ есть можно сколько хочешь.

«Свободные» продукты

**Напитки**

Вода – нужно стараться выпить 6-8 стканов

Минеральная вода

Кофе (без сахара)

Низкокалорийные газированые напитки (например Cola light)

Низкокалорийные сквоши (пбрешки из свехих фруктов) в буржуинтстве они продабтся и в кафешках и в супермаркетах – можно

**Специи**

Все травки и специи

**Подсластители**

Искуственные подсластители в таблетках. А также гранулированный подсластитель с калорийностью меньше, чем 2 калории на 1 чайная ложка на

**Концентраты**

Бульон

Все овощные пасты и пюре (томатная паста, чеснок, имбирь) кроме тех, которые содержат масло или сахар

**Дрессинги - соусы**

Перевела не все – только то, что знаю или, что у нас встречается

Агар-агар

Табакко

Соевый соус

Уксус

**Низкокалорийный спрей для готовки**

У нас, к сожаленью не видела. Это масло в балончике (как лак) – брызгаешь на сковороду и жарищь.

**«Суперсвободные» продукты**

Их можно есть столько, сколько хочется.

И правило 1/3 тарелки должна быть заполнена этими продуктами.

Крахмал, овощи и бобовые

Огромный список всех бобовых, гороха, кукурузы, фасоли, картошки

«мудроздоровый» совет

Картошка не считается в «пяти в день» порциях, но является вахным поставщиком витамина С и пищевых волокон.

**Супесвободные продукты**

**Овощи**

Наслаждайтесь ими свежими, замороженными, консервированными, мариноваными.

Готовьте их любым способом, но без добавления масла. Если готовитена масле, то считайте масло по таблице «грешков».

Список переводить не юуду – все овощи!!!

**Суперсвободные продукты**

**Фрукты\**

Практически все фркуты «суперсвободные». Ешьте их сколько хотите на завтрак , десерт, перекусы и в любой момент, когда чувствуете себя голодным.

ПРИМЕЧАНИЕ: приготовленные, сушеные, консервированные фрукты считаются как «Здоровые добавки» или на «грешки».

Список из всех фруктов вклбчая бананы и виноград.

**«Свободные продукты»**

**Мясо и птица**

Очень небольшие ограничения . Поэтому наслаждайтесь тем, что предпочитаете.

*\*в сосисках и колбасе заведомо есть «грещки». Если честно, не знаю как посчитать грешки в нашей колбасе, т.к. она у нас совсем другая. Поэтому рекомендую не есть.*

Правило: удаляйте всю кожу и отрезайте весь видимый жир с мяса и перед тем, как есть – только в этом случае ини «свободные». Если добавляете жир, то считайте «грешки».

Бекон (ну есть у них бекон без жира, у нас нет, поэтому у нас это не работает).

Говядина (вклбчая фарш – опять же у них есть фарщ без жира, у нас – нет, поэтому либо сами фарш делаем, либо не едим).

Курочки, уточки, индюшки.

Кролики – зайчики

Дичь.

Весь ливер.

**Рыба**

Большинство рыбы «свободные» продукты. Можно готовить ее людым способом. Если бобавляете жир – то считайте «грещки». Консервированая рыба в томатном соке, собственном соку тоже «свободная». Вся рыба - полезная для здоровья и помогает потере веса.

Опять огромный список разной рыбы, вклбчая лососевые и скумбрию(некопченую), крабовые палочки, все морепродукты.

«мудроздоровый» совет

Для хорошего здоровья старайтесь есть рыбу, как минимум 2 раза в неделю, и один раз жирную (лососевые, скумбрию).

**Зерновые, рис и макароны.**

Зерновые необходимы для того, чтобы готовить сотни деликатесных блюд. Они натуральные и приготовленные без жира, они «свободные».

Все зерна, сухие макароны *(у нас есть макароны, которые сделаны не из твердых сортов пшеницы, точно не скажу, но возможно они не считаются свободными)*

Важное примечание, если крупа молотая или употребляется в виде муки, то она имеет «грешки».

палочки, все морепродукты.

«мудроздоровый» совет

Выбирайте темный рис, цельнозерновые макароны для дополнительных пищевых волокон).

**Яйца**

Яйца.

В любом виде: вареные, жаренные без жира или на спрее маложирном.

**Молочка**

Обезжиренные творог, творожные сыры, йогурты (без сахара – некоторые наполнители в йогурте могут иметь «грешки»

**Овощной белок – заменитель мяса.**

Не все смогла перевести ☹

Тофу и заменитль мяса, сделанный из обезжиренной сои.