



КЕТО-АИП ПРОДУКТЫ

INSTAGRAM: @ketopower.ru
WEB: www.ketopower.ru

КОСТНЫЙ БУЛЬОН: варите его из костей, субпродуктов, сухожилий и хрящей, куриных лапок; можно добавлять тёмно-зелёные листовые для дополнительной питательности.

МЯСО (желательно органическое): любое жирное, не постное

РЫБА (желательно дикая): любая жирная (кета, макрель, сардины, сельдь, тунец, икра, печень трески)

МОРЕПРОДУКТЫ

СУБПРОДУКТЫ: печень, почки, сердечки, язык, и т.д.

ТЁМНО-ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ: МНОГО! мангольд, кейл, шпинат, салат, эндивий, кресс-салат, руккола, сельдерей, бок чой, зелёный лук, брокколи, капуста, другие крестоцветные

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ОВОЩИ: в умеренном количестве; обязательно подсчитывать их в калькуляторе

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ: авокадо, лимон, лайм, черника, голубика, малина, клубника, смородина, крыжовник

КВАШЕННЫЕ ОВОЩИ: кимчи, квашеная капуста, любые ферментированные овощи, комбуча

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

ОЛИВКИ, МАСЛИНЫ, СОЛЁНЫЕ ОГУРЦЫ

СОЛЬ: розовая гималайская, серая морская, калиевая

ВОДОРΟΣЛИ

УКУС: яблочный, бальзамический, кокосовый, белого вина, лимонный сок, экстракт лимона

ПРОДУКТЫ ИЗ КОКОСА: молоко и сливки, масло, манна

СПЕЦИИ: петрушка, чеснок, листья укропа, шнит лук, базилик, кориандр, гвоздика, куркума, тмин, имбирь, корица, кардамон, мята, орегано, розмарин, тимьян, шалфей, эстрагон, лавровый лист, хрен

ГРИБЫ: любые, которые росли на солнце

ДОПОЛНИТЕЛЬНО: горчица, майонез

МАСЛА для термообработки: авокадовое, топленое сливочное (гхи), кокосовое (можно рафинированное)

МАСЛА для заправки салатов: оливковое холодного отжима, авокадовое, масло МСТ

ДОБАВКИ: омега-3, витамин Д, калий и магний (цитрат, хелат)

ИЗБЕГАТЬ: помидоры, крыжовник, перец, баклажан, ягоды годжи, острый перец, паприка, семена сельдерея, семена чили, кориандр, алкоголь, яйца, консерванты, фруктоза, подсластители, аспирин и ибупрофен, орехи, семена

