**Produkty spożywcze, których należy unikać**
**Napoje i artykuły spożywcze zawierające fruktozę, cukier rafinowany oraz inne cukry:**

**Jeżeli cukier to tylko STEWIA- można stosować bez umiaru do wszystkiego, bardzo dobrze zastępuje zwykły cukier i jednocześnie jest bardzo zdrowy, ma właściwości przeciwgrzybiczne i przeciwpasożytnicze.**• miody, konfitury, galaretki
• ciasta, wypieki, torty, herbatniki
• czekolada, czekoladki, cukierki, słodycze
• marcepan, lukrecje, batoniki czekoladowe
• cukier puder
• cukier kandyz, cukier brązowy
• syrop z buraków cukrowych, syrop klonowy
• napoje w proszku zawierające cukier, na przykład rozpuszczalne kakao
• zawierające cukier substancje słodzące
• syntetyczne substancje słodzące, na przykład dla diabetyków: fruktoza, xylitol, sorbitol
• produkty spożywcze dla dietetyków: ciasta, lody, herbatniki itd.
• lody

**Napoje:**• soki owocowe, napoje słodzone, soki winogronowe
• oranżady, napoje gazowane typu coca-cola
• wszystkie gatunki wina i piwa (za wyjątkiem wina wytrawnego)
• likiery, wódki oraz inne napoje alkoholowe
• słodzone koktajle mleczne

**Owoce:**• słodkie owoce: truskawki, jabłka, gruszki, banany, brzoskwinie, winogrona, pomarańcze
• kompoty, rodzynki, owoce suszone
• konfitury
• jogurty owocowe oraz inne produkty mleczne z dodatkiem cukru
• przetwory owocowe
• napoje i nektary owocowe, syropy owocowe
• mus jabłkowy

**Pieczywo, produkty mączne i ziemniaczane**• makarony, ryż
• wszystkie rodzaje chleba za wyjątkiem chleba razowego
• bułki za wyjątkiem bułek razowych
• inne produkty z białej mąki pszennej i żytniej
• puree kartoflane w proszku
• kluski w proszku
• zawiesiste zupy
• skrobia jadalna
• muesli słodzone lub z dodatkiem rodzynek czy innych bakalii
• ciasta w proszku
• budynie w proszku
Sosy, przyprawy:
• zagęszczacze do sosów, sosy instant
• sosy zawierające skrobię w postaci stałej lub płynnej
• keczupy zawierające cukier lub skrobię
• ekstrakty drożdżowe

**Nabiał pod każdą postacią**

**Ryby:**• filety rybne panierowane
• konserwy rybne z sosem
• ryby marynowane
• ryby smażone w tłuszczu z panierką
Tłuszcze:
• należy zrezygnować z używania w kuchni (zwłaszcza do smażenia i pieczenia) tłuszczów o dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych na rzecz tłuszczów i olejów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe

**Mięsa:**

**- wieprzowe, kurczak oraz wędzone kiełbasy, wędliny**

**Dozwolona alternatywa**

**Warzywa i sałaty:**Warzywa i sałaty nie zawierają cukrów prostych, dostarczają za to substancji balastowych i mineralnych oraz witamin i pierwiastków śladowych. Warzywa i sałaty polecane do spożywania:
• groch, fasola
• wszystkie rodzaje kapusty
• kapusta kiszona, pomidory, ogórki
• sałata, cebula, por, rzodkiew, rzeżucha
• brokuły, kalarepka

**Produkty mączne:**• pełnoziarniste produkty zbożowe, bez dodatku cukru
• płatki owsiane, żytnie i jaglane
• ziemniaki pieczone w mundurkach na soli kuchennej
• otręby owsiane

**Mięso oraz wędliny:**• indyk, mięso z królika, mięso jagnięce, wołowina, dziczyzna

Mięsa nie panierujemy.

**Ryby oraz owoce morza**• wszystkie ryby słodkowodne i morskie – jednak ryby słodkowodne i skorupiaki zawierają dużo pasożytów
• skorupiaki, na przykład kraby, homary, krewetki
• przetwory rybne w każdej postaci
• ostrygi, małże jadalne
• mątwa
Ryb nie panierujemy.

**Dodatki do żywności, przyprawy, zupy, dania gotowe:**• musztarda, majonez oraz keczup bez cukru – własnej roboty, nie kupowany
• naturalne aromaty: cytrynowy, migdałowy
• aromaty syntetyczne
• czyste zupy, na przykład rosół, bulion

**Produkty mleczne: najlepiej własnoręcznie zrobione w innym wypadku raczej unikać**• jogurt naturalny z żywymi kulturami bakterii
• maślanka, zsiadłe mleko, kefir (w naturalnej postaci, bez dodatku cukru)
• serwatka (w naturalnej postaci, bez dodatku cukru)

**Pieczywo:**• chleby na zakwasie, wzbogacone substancjami balastowymi
• niesłodzone herbatniki z mąki razowej
• pieczywo chrupkie pełnoziarniste

**Napoje:**• woda każda oprócz mineralnej, woda powinna zawierać max 250 mg składników mineralnych
• soki owocowe bez dodatku cukru – własnoręcznie wyciskane
• herbatki ziołowe

Przy infekcjach grzybiczych szczególnie pomocne okazały się następujące gatunki herbat: kminkowa, maté. herbata, miętowa, z szałwii, napar piołunu.

**Jajka:**• jajka są dozwolone w każdej postaci - gotowane, smażone (patrz: tłuszcze), najlepiej same żółtka na miękko

**Tłuszcze i oleje:**
• masło min 82%
• smalec wieprzowy i gęsi
• olej z siemienia lnianego, oliwa z oliwek, olej lniany, olej kokosowy

Po względnie krótkiej abstynencji cukrowej, stopniowo przyzwyczaimy się do nowego smaku i brak słodyczy przestanie nam dokuczać.
Przestrzegając diety przeciwgrzybiczej, nie tylko wyeliminujemy grzyby, pasożyty lecz dodatkowo wzmocnimy układ odpornościowy!