ПЕРВАЯ ГРУППА ПРОДУКТОВ: ВООБЩЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ МОЖНО ЕСТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ  
  
Мясо в любом виде (жареное, вареное, тушеное, печеное, шашлык, гриль):  
-свинина  
-курица  
-телятина  
-говядина  
-утка  
-гусь  
-индейка  
-баранина и пр.  
  
Субпродукты:  
-сало  
-печень  
-язык  
-всякие там почки, легкие, желудки и пр.  
  
Колбасные разности:  
-колбаса любая (читайте состав, желательно с минимум углеводов - 1-2 гр)  
-ветчина любая  
-сосиски  
-сардельки  
-окороки  
-шпикачки и пр.  
  
Рыба:  
-речная, морская, жареная, тушеная, печеная  
-семга и прочие соленые рыбы, селедка  
-икра  
-коктейли из морепродуктов  
-кальмары, мидии и пр.  
-креветки  
  
Молочное:  
-сыр любой (твердый, мягкий, плавленный, виола, творожный, в рассоле, адыгейский, маскарпоне, филадельфия)  
-сливки жирные  
  
Прочее:  
-соль  
-яйца  
-майонез (можно легкий, читаем ВНИМАТЕЛЬНО УПАКОВКУ, чтоб не больше 3 гр углеводов на 100 гр. Майонез "Кальве" ни обычный ни "Лёгкий" - НЕЛЬЗЯ)  
-масло сливочное  
-масло оливковое, подсолнечное, льняное - любое вообще, хоть тюленье  
-специи  
-бальзамический уксус  
-любой уксус  
-чеснок  
-грибы в любом виде любые  
-желатин

-сахарозаменитель (милфорд зюсс, мэтр дю сюкр, сукразит, рио, фитпарад на эритрите. Т.е. Любые на цикламате, аспартаме, сахарине, эритрите. Строго НЕ на сорбите и фруктозе)  
  
Напитки:  
-чай  
-кофе  
-минералка  
-кола лайт  
-пепси лайт  
-клюквенный морс с сахарозаменителем  
-слабый компот из сухофруктов без сахара, сами фрукты немедленно выкинуть  
- каркаде в виде заварки, как чай, можно пакетики известных чайных фирм. Не готовые пакетики  
  
Алкоголь:  
-сухое вино  
-шампанское брют  
-водка  
-текила  
-коньяк  
-ром  
-виски

ВТОРАЯ ГРУППА ПРОДУКТОВ: ПОЧТИ РАЗРЕШЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ - ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО В ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ СЛЕДУЮЩЕГО СПИСКА В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ МОЖНО ЕСТЬ ДО 500 ГРАММОВ  
  
Овощи:  
-огурцы  
-стебель сельдерея  
-щавель  
-салатный лист  
-брокколи  
-цветная капуста  
-капуста  
-руккола  
-разные виды салатов  
-спаржа натуральна зеленая стеблями (не белая соевая корейская!)  
-зеленая стручковая фасоль  
-зеленый горошек стручками (!)  
-шпинат  
-редька  
-дайкон  
-петрушка, кинза, укроп, базилик  
-морская капуста  
  
Соленья:  
-соленые огурцы  
-помидоры  
-капуста квашеная  
-чеснок  
-перцы  
-черемша  
Фрукты:  
-лимон  
-клюква

НИКОГДА НЕЛЬЗЯ СЪЕСТЬ НИ ГРАММА:  
-мука (внимательно, она бывает в крем-супах, подливках и т.п.)  
-хлеб  
-сахар  
-булки, торты, пирожные, хлебцы диетические, блины  
-макароны  
-любые крупы (рис, гречка, овсянка, манка и пр)  
-шоколад  
-порошковые капучино, горячие шоколады и пр (там сахар и соевые сливки)  
-картошка и остальные овощи, кроме разрешенных  
-фрукты все (бананы, грейпфруты, яблоки и т.п. - все кроме лимона)  
-ягоды все кроме клюквы  
-арбузы и дыни  
-сухофрукты, цукаты, курага, изюм, чернослив  
-сладкие йогурты и творожки, активия сладкая, иммунеле  
-любые зефиры, пастилу, конфеты, пряники, халву и пр.  
-пиво  
-сладкие алкогольные коктейли, слакие и полусладкие вина

ТРЕТЬЯ ГРУППА ПРОДУКТОВ: ЧАСТИЧНО РАЗРЕШЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ (НЕ БОЛЬШЕ 300 ГРАММОВ В ДЕНЬ, В ИДЕАЛЕ НЕ ЕСТЬ ИХ ОТДЕЛЬНО, А ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАК УКРАШЕНИЕ/ДОПОЛНЕНИЕ К ПОЧТИ РАЗРЕШЕННЫМ И РАЗРЕШЕННЫМ БЛЮДАМ)  
  
-творог  
-сметана  
-авокадо  
-помидоры  
-редиска  
-маслины и оливки  
-баклажаны  
-болгарский перец  
-кабачки  
-паштет (следите, чтоб поменьше муки и крахмала)  
-лук зеленый  
-зелень  
-маринованные огурцы  
-имбирь  
  
По чуть-чуть можно:  
-желейные конфеты, зефир, мармелад "польза от природы" от Ротфронта, подробно тут<http://vk.com/wall-37165130_12090>  
-соевый соус  
-томатная паста  
- морковь  
- лук репчатый  
- семечки  
-молоко

-мед  
-фруктоза, сорбит  
-отруби  
-хлебцы любые, в т.ч. рисовые и гречневые, лаваши  
-бобовые - горошек консервированный, фасоль консервированная и сухая, кукуруза любая  
-продукты для диабетиков любые (там фруктоза или сорбит)  
-сухое молоко  
-любые соки  
-крабовые палочки