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