

Restrikcija traje minimum mesec dana ili dok ne dođete do željene kilaže.

OSNOVNA PRAVILA:

- **Pre doručka može ili biljni čaj ili topla limunada,**
- **KAFA NE SME PRE DORUČKA.** Preporuka je da se piju maksimalno dve kafe u toku dana, jedna posle doručka, a druga posle ručka •
- **Alkohol se ne pije, osim crnog vina,** mogu 4 čaše nedeljno
- **Mleko se ne koristi, nikad**
- **Užine nema, voće se NE JEDE**
- Obroci MORAJU da se jedu na 5 do 5,5 sati.
- Satnica je najbitnija i ne bi trebalo da prođe manje od 4 ili više od 6 sati. Idealno je oko 5.

DORUČAK

- **Doručak je obavezan,** ovo je jedini obrok u kome se jede **hleb, ali ne** onaj **pšeničnog brašna.** Koristi se **speltino, heljdino, ovsono, ječmeno, ražano** i ostala zdrava brasna.
- Umesto hleba mogu se jesti i neke zamene za hleb (mafini, palačinke, pite i slično, ali jednom u deset dana. Isto se prave od dozvoljenog brašna. Jedino u ovako komplikovanim jelima mogu da se pomešaju jaja i mlečno).
- Jedu se cele žitarice (**heljda, proso, ječam, ovas, spelta**), **kao i mekinje od tih proizvoda.**
- **Pahuljice se NE JEDU.**
- **Jaja i mlečni proizvodi se ne mešaju** (osim u komplikovanim jelima koja zato treba jesti retko)
- **Dva različita mlečna proizvoda se ne mešaju** (ako jedete kiselo mleko, ne jedete sir i slično).
- **Meso tj. dozvoljene mesne prerađevine mogu se mešati sa jajima.**
- **Meso tj. dozvoljene mesne prerađevine i mlečni proizvod mogu se mešati.**
- Dozvoljene mesne prerađevine su: **stišnjena šunka, pileća prsa, pečenica, pršuta...** Mogu **slanina i čvarci**, ali ne treba preterivati. Takođe, dozvoljene su i kobasice i slični proizvodi ali samo ako znate poreklo, odnosno ako su domaći i od poznatog prodavca.
- **Mlečni proizvodi se konzumiraju 3 do 4 puta nedeljno** (jedu se **mladi sirevi, kiselo mleko, ponekad kajmak i pavlaka.** Jogurt se ne koristi)
- **Stari sirevi se NE jedu u restriktivnom periodu.**
- **Puter** može da se jede i on može da se meša sa sirevima i kiselim mlekom iako je mlečni proizvod, jer se na njega gleda kao na mast.
- **Za doručak je obavezno uneti namirnice visoke hranljive vrednosti i količina hrane nije ograničena.**
- **I doručak od svih obroka treba da bude najbogatiji.**

RUČAK

- Kombinuje se meso (kuvano, grilovano, spremano na pari, pečeno u rerni) sa neskrobnim povrćem
- Ne jede se: pirinač, pasulj, soja, sočivo, boranija, grašak, krompir
- Uz ručak se jedu salate začinjene hladno ceđenim uljem, solju i limunovim sokom
- **Termički obrađeno povrće ne treba da dominira u odnosu na količinu mesa, izuzetak su** kupusasta povrća kojih možete jesti i više
- **Umesto mesa može se jesti masnija riba ili pečurke**
- **Hleb ili druge testenine se NE jedu za ručak**

ps. Ako pravite musake ili punite, npr, tikvice, punite ih samo sa mesom, bez pirinča. Takva jela se mogu zaliti belancima

Razmak između ručka i večere treba da bude oko 5 sati

VEČERA

- Kombinuju se lagana mesa (**belo pileće i ćureće meso, ribe**) sa zelenim ili belim povrćem i **salatama**.
- **Iako se pečurke ne preporučuju uveče**, ja ih često jedem jer mi ne smetaju. Vi možete da probate.
- **Umesto mesa, možete da spremate belanca**. Ona nemaju ograničenje u korišćenju.

Autor restriktivnog dela hrono ishrane je [dr Ana Gifing](#).