



Индивидуальный список продуктов

Белки	Овощи*	Жиры

*Рядом с овощами в скобках указано количество углеводов на 100 грамм продукта.

Как составить индивидуальный список

Оставьте в списке продукты, которые

1. Которые **вам нравятся**.
2. Которые вы **нормально переносите**.
3. Которые вы **можете купить** или произвести самостоятельно.
4. Которые допускаются вашими убеждениями и религией.

Для начала **лучше не добавлять** туда продукты, которые не указаны в базовом списке. Если захотите его дополнить, вы должны быть уверены на 100%, что все делаете правильно.