

ΦΑΣΗ 3: ΠΡΟ-ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΛΙΣΤΑ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Τώρα είναι καιρός να μειώσετε το ρυθμό με τον οποίο χάνετε βάρος και να βρείτε το δικό σας ACE, το Ισοζύγιο Υδατανθράκων Atkins. Και διαθέτουμε έναν συναρπαστικό τρόπο για να το κάνουμε αυτό-μεγαλύτερη ποικιλία. Ταιριάζετε αυτά τα φαγητά, μαζί με μερικά τρόφιμα ολικής αλέσεως, με τις λίστες από τις Φάσεις 1 και 2 για τη συνολική ποικιλία του διατροφικού σας προγράμματος.

Στη Προ-Συντήρηση, προσθέτετε 10 Καθαρούς Υδατάνθρακες την εβδομάδα- Η δύναμη των 10 το κάνει πιο εύκολο. Αυτά τα τρόφιμα σε αυτές τις ποσότητες ισούνται με 10 γραμμάρια Καθαρών υδατανθράκων – μην ξεχνάτε αυτό είναι οι συνολικοί υδατάνθρακες μείον τις φυτικές ίνες. Σας ευχόμαστε καλή διασκέδαση, αν και είμαστε σίγουροι ότι θα το διασκεδάσετε.

Η Δύναμη των 10

Αμυλούχα Λαχανικά*	Μέγεθος Μεριδας	Καθαροί Υδατάνθρακες
Acorn Squash (είδος κολοκυθιού)	3oz/84 γραμμάρια	10.0
Καρότα	5oz/140 γραμμάρια	10.2
Λευκές πατάτες	3oz/84 γραμμάρια	11.3
Γλυκοπατάτες μαγειρεμένες	3oz/84 γραμμάρια	9.6
Όσπρια*	Μέγεθος Μεριδας	Καθαροί Υδατάνθρακες
Ρεβίθια	3oz/84 γραμμάρια	16.2
Φασόλια Gt Northern	3oz/84 γραμμάρια	12.5
Κόκκινα Φασόλια	3oz/84 γραμμάρια	11.6
Φακές	3oz/84 γραμμάρια	10.3
Φασόλια Γίγαντες	3oz/84 γραμμάρια	14.2
Φασόλια Navy	3oz/84 γραμμάρια	15.5
Φασόλια Pinto	3oz/84 γραμμάρια	13.5
Μερίδα Φρούτων	Μέγεθος	Καθαροί Υδατάνθρακες
Μήλο	½ από ολόκληρο	8.7
Μπανάνα	1 μικρή	21.2
Κεράσια	1oz/84 γραμμάρια	4.2
Γκρέιπφρουτ	½ από ολόκληρο	7.9
Άσπορα Σταφύλια	2oz/56 γραμμάρια	9.9
Γκουάβα	1 μέτριο	5.8
Ακτινίδιο	1	8.7
Μάνγκο	2oz/56 γραμμάρια	8.2
Ροδάκινο	1 ολόκληρο	8.9
Δαμάσκηνο	1 ολόκληρο	7.6
Καρπούζι	2oz/56 γραμμάρια	5.2
Ολικής Αλέσεως*	Μέγεθος	Καθαροί Υδατάνθρακες
Χυλός Βρώμης	4oz/112 γραμμάρια	10.6
Ζυμαρικά ολικής άλεσης	1oz/28 γραμμάρια	8.3
Καστανό ρύζι	2oz/56 γραμμάρια	11.6

*Όλα τα σύμβολα δείχνουν εάν τα λαχανικά, όσπρια ή ολικής άλεσης τρόφιμα είναι μαγειρευτά.