

ΦΑΣΗ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΛΙΣΤΑ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Τα περισσότερα ψάρια, πουλερικά και το κρέας δεν περιέχουν υδατάνθρακες. Επομένως, μπορείτε να καταναλώσετε αυτές τις τροφές. Παράλληλα όμως, εξασφαλίστε και την πρόσληψη 12 με 15 καθαρών υδατανθράκων καταναλώνοντας λαχανικά.

Όλα τα ψάρια συμπεριλαμβανομένων και των εξής:

Γλώσσα
Ρέγκα
Σολομός
Σαρδέλα
Τόνος
Πέστροφα

Όλα τα πουλερικά συμπεριλαμβανομένων και των εξής:

Κοτόπουλο
Πάπια
Χήνα
Γαλοπούλα
Ορτύκια
Φασιανός

Όλα τα Θαλασσιά συμπεριλαμβανομένων και των εξής:

Ψίχα Καβουριού
Μύδια*
Στρείδια*
Γαρίδες
Καλαμάρι

*Τα Μύδια και τα Στρείδια περιέχουν περισσότερους υδατάνθρακες, για αυτό περιοριστείτε στα 112 γραμμάρια την ημέρα.

Όλο το κρέας συμπεριλαμβανόμενων και των εξής:

Μπέικον
Βοδινό
Ζαμπόν*
Αρνί
Χοιρινό
Μοσχαρίσιο κρέας
Κρέας ελαφιού

*Συνιστάται προσοχή ως προς το επεξεργασμένο κρέας και στο ότι μερικά περιέχουν ζάχαρη, καθώς με τις τροφές αυτές αυξάνεται η κατανάλωση σε υδατάνθρακες. Επίσης, το κρέας με επιπρόσθετο αλάτι είναι απαγορευτικό.

Τα αυγά είναι πραγματικά πολύ θρεπτικά και αποτελούν βασική τροφή στο πρωινό της Διατροφικής Προσέγγισης Atkins.

Όλα τα Αυγά:

Ψητά
Τηγανιτά
Σφικτά
Ομελέτα
Αβγά Ποσέ
Χτυπητά
Μελάτα

Να θυμάστε ότι το τυρί περιέχει υδατάνθρακες, περίπου 1 γραμμάριο υδατάνθρακα ανά 28 γραμμάρια τυριού. Μπορείτε να καταναλώνετε γύρω στα 84 – 112 γραμμάρια την ημέρα. Τα 28 γραμμάρια ισούνται περίπου με το μέγεθος μίας συσκευασμένης φέτας αμερικανικού τυριού.

Τυριά συμπεριλαμβανομένων:

Τύπος	Μέγεθος Μεριδας	Καθαροί Υδατάνθρακες
Μπλε Τυριά	1 oz /28 γραμμάρια	0.7
Τσένταρ	1 oz /28 γραμμάρια	0.0
Αγελαδινό, πρόβειο		
κ κατσικίσιο	1 oz /28 γραμμάρια	0.3
Τυρί Κρέμα	1 oz /28 γραμμάρια	0.8
Φέτα	1 oz /28 γραμμάρια	1.2
Γκούντα	1 oz /28 γραμμάρια	0.6
Μοτσαρέλλα	1 oz /28 γραμμάρια	0.6
Παρμεζάνα	1 κουτ. σούπας	0.2
Ελβετικό	1 oz /28 s	1.0

Λαχανικά:

Θα πρέπει να λαμβάνετε κατά προσέγγιση 12 με 15 γραμμάρια υδατάνθρακες από λαχανικά ανά ημέρα, το οποίο αντιστοιχεί σε αρκετά φλιτζάνια ανάλογα με την ποσότητα καθαρών υδατανθράκων που περιέχει το λαχανικό.

Λαχανικό	Μερίδα/Προετοιμασία	Καθαροί Υδατάνθρακες
Λαχανάκια	2 κουτ. Σούπας	0.2
Σέλινο	1 κοτσάνι	0.8
Ραδίκια	2oz/56 γραμμάρια	0.3
Πράσο	1 κουτ. σούπας	0.1
Αγγούρι	2oz/56 γραμμάρια	1.5
Άσπρο Ραπανάκι	2oz/56 γραμμάρια	1.0
Αντίδια	2oz/56 γραμμάρια	0.0
Μάραθο	2oz/56 γραμμάρια	2.2
Μαρούλι Iceberg	2oz/56 γραμμάρια	0.1
Μανιτάρια	2oz/56 γραμμάρια	1.2
Μαϊντανός	1 κουτ. σούπας	0.1
Πιπεριές	2oz/56 γραμμάρια	2.3
Ραντίτσιο	2oz/56 γραμμάρια	0.7
Ραπανάκια	10/ ωμό	0.9
Λάχανο της Κω	2oz/56 γραμμάρια	0.5

Τα παρακάτω λαχανικά είναι ελαφρώς υψηλότερα σε υδατάνθρακες από ότι οι σαλάτες λαχανικών που αναφέραμε παραπάνω. Επίσης, είναι πλούσια σε θρεπτικές ουσίες και προσθέτουν ποικιλία στην καθημερινή σας διατροφή. Βεβαιωθείτε ότι δεν ξεπερνάτε τα 12 με 15 γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων ημερησίως.

Λαχανικά	Μερίδα/ Προετοιμασία	Καθαροί Υδατάνθρακες
Αγκινάρα	¼ της κανονικής/βραστή	4.0
Σπαράγγι	6 μίσχους/βραστά	2.4
Καρδιές Αγκινάρας	1 σε κονσέρβα με νερό	1.0
Αβοκάντο	1 ολόκληρο/ωμό	3.5
Μπαμπού βλαστάρια	4oz/112 γραμμάρια/βραστά	1.1
Παντζάρια	3oz/84 γραμμάρια/σε κονσέρβα	4.7
Μπρόκολο βραστό	3oz/84 γραμμάρια	1.6
Μπρόκολο ωμό	1oz/28 γραμμάρια	1.0
Λαχανάκια Βρυξελλών	2oz/56 γραμμάρια/βραστά	3.8
Λάχανο	2oz/56 γραμμάρια/βραστό ή ωμό	2.0
Κουνουπίδι	2oz/56 γραμμάρια βραστό ή ωμό	1.0
Εδώδιμο Τεύτλο	3oz/84 γραμμάρια/βραστό	1.8
Μελιτζάνα	3oz/84 γραμμάρια/βραστή ή ωμή	1.8
Λαχανίδα	1oz/28 γραμμάρια	2.4
Πράσα	1 oz/28 γραμμάρια/βραστά	1.7
Μπάμια	2 oz/56 γραμμάρια βραστή ή ωμή	2.4
Πράσινες ελιές	5	2.5
Μαύρες ελιές	5	0.7
Κρεμμύδι	2 oz/56 γραμμάρια/ψιλοκομμένο ωμό	4.8
Κολοκύθα	2oz/56 γραμμάρια/βραστό ή ωμό	2.8
Ραβέντι	1 Κοτσάνι	1.7
Αρακάς	2 oz/56 γραμμάρια	3.4
Σπανάκι	2oz/56 γραμμάρια/βραστό	0.4
Τοματίνια	1 ωμό	2.2
Γογγύλια	2oz/56 γραμμάρια/βραστά	2.2
Κολοκυθάκι	2oz σotaρισμένο	2.0
Γαρνιτούρες Σαλάτας		
Μπέικον θρυμματισμένο	3 φέτες	0.0
Σφιχτά αυγά σε κύβους	1 αυγό	0.0
Τριμμένα τυριά (Δείτε παραπάνω σύνολο υδατανθράκων)		
Βότανα και Μυρωδικά (Σιγουρευθείτε ότι δεν περιέχουν επιπρόσθετη ζάχαρη)		
Βασιλικός	1 κουτ. σούπας	0.0
Πιπέρι Καγιέν	1 κουτ. σούπας	0.0
Άνηθος	1 κουτ. σούπας	0.0
Σκόρδο	1 σκελίδα	0.9
Πιπερόριζα (Τζίντζερ)	1 κουτ. σούπας τεμαχισμένη ρίζα	0.8
Ρίγανη	1 κουτ. σούπας	0.0
Πιπέρι	1 κουτ. σούπας	0.0

Δεντρολίβανο	1 κουτ. σούπας	0.0
Φασκόμηλο	1 κουτ. σούπας	0.0
Εστραγκόν	1 κουτ. σούπας	0.0
Σοταρισμένα Μανιτάρια	2oz/56 γραμμάρια	1.0
Σάουρ κριμ	2 κουτ/καφέ	1.2

Ντρέσιγκ Σαλάτας – Οποιοδήποτε ντρέσιγκ σαλάτας που δεν περιέχει πρόσθετη ζάχαρη και όχι παραπάνω από 2 καθαρούς υδατάνθρακες ανά μερίδα είναι κατάλληλο για τη διατροφή σας. (δηλαδή 1 με 2 κουταλιές σούπας ανά μερίδα).

Ντρέσιγκ	Μερίδα/ Προετοιμασία	Καθαροί Υδατάνθρακες
Μπλε Τυρί	2 κουτ. σούπας	2.3
Σίζαρ	2 κουτ. σούπας	0.5
Ιταλικό	2 κουτ. σούπας	3.0
Με χυμό Λεμόνι	2 κουτ. σούπας	2.8
Με λάδι και ξύδι	2 κουτ. σούπας	1.0
Ranch	2 κουτ. σούπας	1.4

ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΙΣ

-Αποφεύγετε τη ζάχαρη και τα κορεσμένα λιπαρά.

*Μία σημείωση για τις τεχνητές γλυκαντικές ουσίες-μπορείτε να καταναλώνετε σουκραλόζη ή σακχαρίνη ως γλυκαντική ουσία, πρέπει όμως να λάβετε υπόψη ότι κάθε πακέτο περιέχει 1 γραμμάριο καθαρών υδατανθράκων εξαιτίας των συμπληρωμάτων που βάζουν οι κατασκευαστές των προϊόντων αυτών. Μπορείτε επίσης να καταναλώνετε αναψυκτικά διαίτης που περιέχουν αυτά τα γλυκαντικά καθώς και ζελατίνη χωρίς ζάχαρη.

Αυτά είναι τα τρόφιμα υψηλά σε υδατάνθρακες που πρέπει να αποφεύγετε:

-Αμυλούχα λαχανικά όπως οι πατάτες, οι γλυκοπατάτες και οι κολοκύθες

-Το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά-εάν πάλι νιώθετε ότι πρέπει οπωσδήποτε να καταναλώσετε αυτά τα είδη τροφών, προτιμήστε ποικιλίες χαμηλές σε υδατάνθρακες και υψηλές σε ίνες με όχι περισσότερο από 3 γραμμάρια Καθαρών Υδατάνθρακες ανά μερίδα και περιοριστείτε σε μία μερίδα την ημέρα.

-Πλήρες, χαμηλό σε λιπαρά η αποβουτυρωμένο γάλα

-Φρούτα εκτός από αβοκάντο, ντομάτες και ελιές

-Ξηρούς καρπούς ή σπόρους

-Τροφές που συνδυάζουν Πρωτεΐνες με υδατάνθρακες όπως φακές, ρεβίθια, κόκκινα φασόλια και άλλα όσπρια