

Dieta South Beach

Faza 1 - lista zakazanych produktów

Wołowina

- mostek
- wołowina suszona
- wątroba
- żeberka
- Inne tłuste części

Drób

- gęś
- indyk skrzydełka i udka
- kaczka
- kurczak skrzydełka i udka

Wieprzowina

- boczek
- skórki wieprzowe
- szynka pieczona w miodzie

Cielęcina

- mostek

Skrobia

- grzanki
- maca
- makaron
- owsianka
- pieczywo
- płatki zbożowe
- kasza
- ryż
- produkty mączne

Nabiał

- jogurt pełnotłusty i mrożony
- lody
- mleko 2% lub pełne
- mleko sojowe pełne

Sery

- pełnotłuste

Owoce

- wszystkie owoce i soki owocowe

Warzywa

- buraki
- dynia olbrzymia
- dynia piżmowa
- kukurydza
- marchew
- rzepa
- zielony groszek
- ziemniaki
- bataty (słodkie ziemniaki)

Napoje

- mleko pełnotłuste i 2%
- mleko sojowe tłuste
- napoje gazowane
- napoje z cukrem
- soki owocowe
- alkohol, w tym wino i piwo

Dodatki

- ketchup
- sos koktajlowy