

Dieta South Beach

Faza 2 - lista zakazanych produktów

Skrobia

- pieczywo z białej mąki
- ciastka
- ciastka ryżowe
- maca z białej mąki
- makaron z białej mąki
- płatki kukurydziane
- płatki owsiane błyskawiczne
- ryż biały, jaśminowy, kleisty
- puree w proszku

Owoce

- ananas
- arbuz
- daktyle
- figi
- liczi
- owoce z puszki
- rodzynki
- soki owocowe

Warzywa

- buraki
- kukurydza
- ziemniaki

Inne

- słodycze
- dżemy i galaretki
- lody
- miód