

رژیم غذایی بازگشت به سلامتی و برایش ۷.۲ غذاهای سالم، بی خطر و بدون التهاب آور

Rebound Diet Guide V.۷.۲ - Safe Foods, No Inflammation Here

ماهی ها، غذاهای دریایی:	غلات:	سبزیجات:
-- نه بی استخوان ها (استخوان جدا شده ها)	برنج سفید	کلم برگ، کلم کالی
-- نه فیله ها	--- نه تراریخته (جی ام او)	تارو برگ
--- نه فرآوری شده ها	--- نه برنج قهوه ای	سیب زمینی
ماهی های خاردار (grouper)	--- نه بدون گلوتن	کلم بروکلی
ماهی سالمون	--- نه غلات دیگر؛ هیچکدام.	کلم، کلم پیچ
ماهی مرکب		گشنیز
هشت پا	چربی ها و روغن ها	انگنار، کنگر فرنگی، آرتیشو چینی
ماهی کاد	روغن زیتون	گل کلم
هالیبوت	کره، روغن حیوانی	کلم آبی، اسفناج آبی، اسفناج چینی
سفره ماهی	چربی گاو، پیه	مارچوبه
ماهی یونس	پوست مرغ، چربی	چوی سام
ماهی سرخو	روغن دانه خردل	کلم برگ چینی، باک چوی
گربه ماهی	-- پخته شده در خانه	بادمجان
خاویار	-- نه سوپ های کارخانه ای	کدو سبز
ماهی خاویار، تاس ماهی		اسفناج
ماهی بس، خار ماهی	مغزها و تخمه ها:	کلم بروکلی چینی
ماهی لوتی	گردو	جعفری
ماهی قزل آلا	بادام	زیتون
ماهی ساردین	بادام برزیلی	سیر
صدف آبالون	تخم خردل	زنجبیل
خرچنگ دریایی	--- نه بادام زمینی	کرفس
شمشیر ماهی، نیزه ماهی	--- نه تخم کتان	هویج
سپر ماهی	--- نه تخم کدو	شلغم
--- هشدار، شاید ماهی های سالخورده	--- نه بادام هندی، نه گردو آمریکایی	فلفل قرمز بلند
دارای فلزات سنگین بیشتری باشند. (ماهی تن)		فلفل دلمه ای
	گیاه چاشنی ها:	پیازچه
گوشت ها، تازه:	-- خرد نشده و یا	پیاز قرمز
-- نه کالباس	-- خرد شده در خانه	شاهی آبی
-- نه سوسیس	ریحان	تره
-- نه گوشت کهنه و قدیمی	زیره	تره فرنگی
-- نه هات داگ	گشنیز	تربچه
مصرف شود: زرده تخم مرغ	کورکومین (جزء فعال ادویه زردچوبه)	منداب
گوسفند	دارچین	موسیر
بره	کتان هندی - چتایی (corchorus)	فلفل قرمز
بز	فلفل تند	فلفل زرد
گاو	فلفل سیاه	کدوی اسپاگتی، اسپاگتی اسکواش
بوفالو - گاو میش	فلفل هندی (Cayenne Pepper)	کلم بروکسل
آهو، گوزن	دانه فلفل سیاه	بامیه
گوزن شمالی	نمک ید دار / نمک دریا	مواد جامد گوجه فرنگی، نه آبی
	-- استفاده از نمک در هنگام غذا خوردن	سیب زمینی پام
	-- نه در هنگام پختن (ام اس جی)	نه سیب زمینی شیرین
--- تنوع و گوناگونی رعایت شود؛	ادویه کاری، خرد شده در خانه	
احشا و اندرونه	رزماری	از حبوبات نیستند:
دل	شوید	دانه های قهوه،
جگر	پونه کوهی	دانه های کاکائو.
کله پاچه	پاپریکا (فلفل قرمز هندی)	
سیرابی شیردان	اوپیشن	--- خام خورای نه
		-- باکتری ها را بکشید:
		با پختن و حرارت
		با اسید (سرکه)

استفاده مواد غذایی به گونه ای که روئیده اند بهترین است.
مواد غذایی پخته شوند با حرارت و یا با اسید (سرکه)

گلوتامات های آزاد :

میسو (خمیر سویا - چاشنی سویا)
ماسه کارخانه ای
آبگوشت کارخانه ای، بویون
شیر سویا
حمص، حموس
آبگوشت مخلوط و عصاره گوشت کارخانه ای
شکلات انرژی زا و یا انرژی بار
پروتئین وی
شیرخشک نوزادان
سوپ مرغ و سوپ آبکی مرغ کارخانه ای
پنیر ریکوتا
پنیر آسیایی (لیقوان، تبریزی، سفید فتا و...)
کافی میت
پروتئین اصلاح شده (تراریخته)
پروتئین فرآوری شده
پروتئین هیدرولیزه
شکلات پروتئینی ورزشی
نوشیدنی پروتئینی بزرگسالان
انوع سس ها و ادویه های کارخانه ای
سس مایع پروتئین
پودر پروتئین جدا شده (ایزوله)
پروتئین مواد غذایی تراریخته (اصلاح شده)
نوشیدنی های ورزشی پروتئین دار

سبزیجات:

چغندر
خیار چنبرتلخ (کدوی تلخ - خربزه تلخ)

اسیدهای آمینه:

والین
لیزین
سرین
پرولین
آلانین
لوسین
تیروزین
ایزولوسین
اسپاراژین
فنیل آلانین
طعم دهنده - گلوتامات
شیرین کننده - اسپارتات

مکمل ها:

کلسیم
ویتامین دی
روغن امگا ۶
کندرویتین
روغن بذر کتان
گلوکوزامین
عصاره نخل اره ای
روغن هسته خرما
روغن گل پامچال شب
عصاره تخم کدو

حبوبات:

سس سویا
توفو (خمیر سویا که سفید و پنیر مانند است)
لپه
لوبیا
عدس
جوانه ها
نخود
سویا، دانه سویا
لوبیا قرمز
نخود فرنگی - لوبیا برفی
سویا سبز
باقلا
لوبیا لیما
لوبیای سفید، لوبیای سیاه
لوبیا چشم بلبلی
لوبیا پهن
لوبیا سبز
نخود سبز، بادام زمینی
لوبیا قرمز درشت
باقلا سبز
خرنوب
نان های بدون گلوتن
انواع قهوه های فوری (خرنوب)

آجیل و مغزها:

گردوی پی کان، گردوی آمریکایی
بادام هندی

دانه ها:

تخم کتان، دانه های کتان
تخمه کدو

روغن های گیاهی، روغن نباتی
روغن های - امگا ۶
شکر - قهوه ای
حبوبات و دانه های - قهوه ای
شعله‌ور شده - سوخته
زغالی شده - سوخته
کلسترول ال دی ال
سرکه - قهوه ای
دودی شده - سوخته خاکستری شده
سرخ شده - سوخته
لبنیات کم چربی - بی چربی

دانه ها:

ذرت
رازک
جو
سریال غلات صبحانه
و کورن فلکس
گرانول کره بادام زمینی با
شکلات و انواع دیگر گرانول
برنج قهوه ای
جو قهوه ای
نان قهوه ای
غلات و حبوبات قهوه ای
بسته ها و بارهای رژیمی و
غذایی تهیه شده با غلات

الکل:

آبجو قهوه ای
رم - رام قهوه ای
ویسکی چاودار قهوه ای
الکل غلات قهوه ای
ویسکی مالت - قهوه ای

سرکه:

سرکه مالت - قهوه ای
سرکه غلات - قهوه ای
سرکه بالزامیک - قهوه ای

غذاهای قهوه ای برای خودداری:

برنج قهوه ای
جو قهوه ای
آبجو قهوه ای
شکر قهوه ای
گندم کامل با سبوس
عسل قهوه ای
غلات قهوه ای
سرکه قهوه ای
ویسکی قهوه ای
ملاس و شیر قهوه ای
سرکه بالزامیک قهوه ای
سرکه سیب قهوه ای
"قهوه ای" می تواند یک منبع و زایگری غذایی برای کلسترول ال دی ال باشد