

# Rebound Diet™ 飲食指南

好東西需要時間

咀嚼, 煮熟, 發酵, 醃制的食物

白飯, 薯仔, 蔬菜, 椰菜, 茄子, 菠菜, 芫荽

雞蛋, 魚類, 海鮮, 花生

果仁, 種子

玉桂, 黃薑粉, 蒜頭, 黑胡椒, 辣椒, 咖哩, 肉汁, 慢慢煮熟的食物

咖啡, 可可粉, 熱飲品

動物脂肪: 牛油, 酥油, 牛脂/羊脂, 豬油

苦和酸的食物

苦瓜, 啤酒, 酪乳

紅肉, 牛肉, 羊肉

成熟及以草餵養的動物

非麥成份的酒類, 如紅酒, 干邑

以葡萄, 莓, 薯仔, 米, 粟米, 豆類製成的酒

鹽, 牛油, 爆谷

煲過的水, 以玻璃器皿盛載

唱歌-跳舞

大笑-哭泣

戶外活動

曬太陽

瑜伽

開心興奮

旅遊

看風景

**水煮**

煲

-水煮

-蒸

-烤

-焗



煮熟

好-增加

差-避免



生的

-煎鍋

-鑊

-油炸

-煙燻

樽裝水

味精, 大豆

乳酪, 奶製品, 乳清蛋白

低脂奶, 脫脂奶

菜油

芥花子, 粟米, 大豆

白肉, 豬肉, 雞胸, 小牛, 羔羊

以奶及麥餵養的動物

果汁, 梳打, 賓治, 凍飲

以膠樽儲存的, 產生健康和環境問題

穀物, 全麥

大豆, 大豆蛋白, 豆油

水果, 蜜糖, 果糖

蘋果, 香蕉, 梨, 西瓜, 橙, 菠蘿

生, 榨成汁, 處理過, 流質, 不潔, 有細菌的食物

**油煮**

坐著

電腦

電視

電影

坐長途機

質素差的休息

不活動