

Ο ΟΔΗΓΟΣ ΤΗΣ ΝΟΙΚΟΚΥΡΑΣ

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ «ΟΙ ΚΑΘΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΟΣΤΙΖΟΥΝ ΛΙΓΟΤΕΡΟ»!

1. Τρωσ λιγότερο, γιατί χορταίνεις με μικρότερη ποσότητα φαγητού.
2. Η αποδέσμευση του φαγητού διαρκεί περισσότερες ώρες, άρα δεν τσιμπολογάς μέχρι το επόμενο γεύμα.
3. Δεν προκαλούν φλεγμονές.

(γράψε με μολύβι για να μπορείς να σβήνεις, χρησιμοποιώντας την ίδια λίστα & προσθέτοντας τις δικές σου υγιεινές επιλογές σύμφωνα με τα μενού σου)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Α' ΕΠΙΛΟΓΗ	Β' ΕΠΙΛΟΓΗ	ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ	ΕΧΩ	ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΩ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ					
	Cottage cheese	κατσικίσιο			
	Guda (τριμμένη)	κασέρι			
	Αμυδαλόγαλο	Γάλα Καρ.			
	Ανθότυρο	Cottage ch.			
	Αυγά	Ricotta			
	Γάλα Καρύδας	Αμυδαλ.			
	Γιαούρτι	Πρωτεΐνη			
	Κεφίρ	Πρωτεΐνη			
	Mozzarella χαμ. λιπ.	Κατσικίσιο			
	Τυρί Parmezan	Τριμμένη			
	Τυρί κατσικίσιο	Ανάμικτο			
	Γάλα από Ρύζι	Αμυδαλ.			
	Γάλα Κατσικίσιο				
ΦΡΟΥΤΑ					
	Blueberries	Κατεψυγμ.			
	Grapefruit				
	Mango				
	Raspberries	Κατεψυγμέν.			
	Αβοκάντο				
	Ανανάς	Καρπ./πεπόν.			
	Αχλάδια	μήλα			
	Αχτινίδια				
	Δαμάσκηνα				
	Καρπούζι	Ανανάς			
	Μανταρίνια				
	Μήλα	αχλάδια			
	Μπανάνες				
	Πεπόνι	Καρπ./ανανά			
	Πορτοκάλια				
	Πράσινα μήλα	κόκκινα			
	Φράουλες	berries			
	Φρούτα εποχής				

	Πάπρικα				
	Πιπέρι Καγιέν				
	Ρίγανη				
	Σκόρδο				
	Σπόροι Πιπεριού				
	Τσίλι				
	Κάρδαμος				
ΜΕΧΙΚΑΝΙΚΑ - ΚΑΦΤΕΡΑ					
	Salsa Mexican				
	Soy Sauce	Tamari			
	Tabasco Sauce				
ΡΟΦΗΜΑΤΑ (σπόροι, γλυκαντικά, σοκολάτες)					
	Cranberry Juice				
	Maca				
	Stevia				
	Ζάχαρη καρύδας				
	Κακάο 100%				
	Καραμέλες μέντας	προαιρετικό			
	Σιρόπι Αγαύης				
	Κουκουνάρια				
	Λιναρόσπορος	τριμμένος			
	ΜΑΥΡΗ Σοκολ.70%+				
	Μέλι θυμαρίσιο	Ποιοτικό μέλι			
	Νερό καρύδας	Νιφάδες καρ.			
	Σάλτσα μήλου (Apple sauce)	Χωρίς ζάχαρη			
	Σπόροι Κάνναβης				
	Σπόροι Τσία				
	Σταγόνες μαύρης σοκολάτας				
	Τριμμένη καρύδα				
	Τσάγια (χωρίς καφεΐνη)				
	Τσάι Πικραλίδας	Dandelion tea			
	Σκόνη Κολλαγόνου				
	καφές				
ΛΑΔΙΑ					
	Ελαιόλαδο				
	Ελιές	Προαιρετ.			
	Λάδι καρύδας				
	MCT oil				

ΓΥΑΛΙΝΑ ΒΑΖΑ				
	Pesto			
	Αμυδαλοβούτυρο	Φυστικοβ.		
	Γλυκό Ξύδι			
	Κόκκινο κρασί			
	Χυμό ντομάτας			
	Μηλόξυδο, αφιλτράρ			
	Μουστάρδα Απλή			
	Μουστάρδα Πικάντ.	Dijon		
	Ξηρό Σέρι	Κρασί		
	Ξύδι από κ.κρασί	Ξηρό Σέρι		
	Ξύδι Βαλσάμικο			
	Σπαράγγια			
	Ταχίνι			
	Πιπεριά κόκκινη			
	Ελιές			
ΣΥΣΚΕΥΣΙΕΣ (όσπρια, δημητριακά, ζυμαρικά)				
	Granola			
	Αμάρανθος			
	Βρώμης νιφάδες			
	Γυφτοφάσουλα			
	Ζυμαρικά χωρίς	Γλουτένη		
	Καστανό Ρύζι	Κινόα μακαρόνια		
	Κινόα			
	Μακαρόνια Κινόα			
	Πιλάφι			
	Ρεβίθια			
	Φακές			
	Φασόλια			
	Φασόλια Μαύρα	Kidney beans		
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ				
	Brasil Nuts			
	Raspberries			
	Αμύγδαλα			
	Δαμάσκηνα			
	Καρύδα τριμμένη			
	Καρύδια			
	Κάσιους			
	Mix αρεσκείας			
	Πεκάν			
	Σταφίδες			

LifeWave PATCHES					
	Γλουταθειόνη (τοξίνες)				
	Καρνοσίνη (κυτταρική ανάπλαση)	Alavida			
	Aeon (φλεγμονές)	Alavida			
	Energy Enhancer (ισορροπία ενέργειας & ηλεκτρικής τάσης κυττάρων				
	Ice -Wave (πόνος)	Aeon			
	Silent Night (ύπνος, μελατονίνη)	Carnosine, Alavida, Aeon			
	SP6 (ορμονικά, έλεγχος όρεξης)				
	X49 βλαστοκύτταρα (εγκέφαλος, καρδιά μυϊκή μάζα)				
	X39 βλαστοκύτταρα				
	Alavida Trio (Δερματολογικά, οξειδωτικό στρες)				
	NIRVANA System (κατάθλιψη)	Aeon			
	SHINE & DREAM Ορμόνες	Sp6			
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ					
	Χαλκός(chelated) Για X39				
	Αλανίνη Για X49χορτοφάγους				
	Βιταμίνη C				
	Magnesium				
	Alpha Lipoid Acid	Προαιρετικό			
	Βιταμίνη D	Προαιρετικό			
	Ωμεγα 3				
MIXER – ΔΥΝΑΤΟ (multi bullet)					