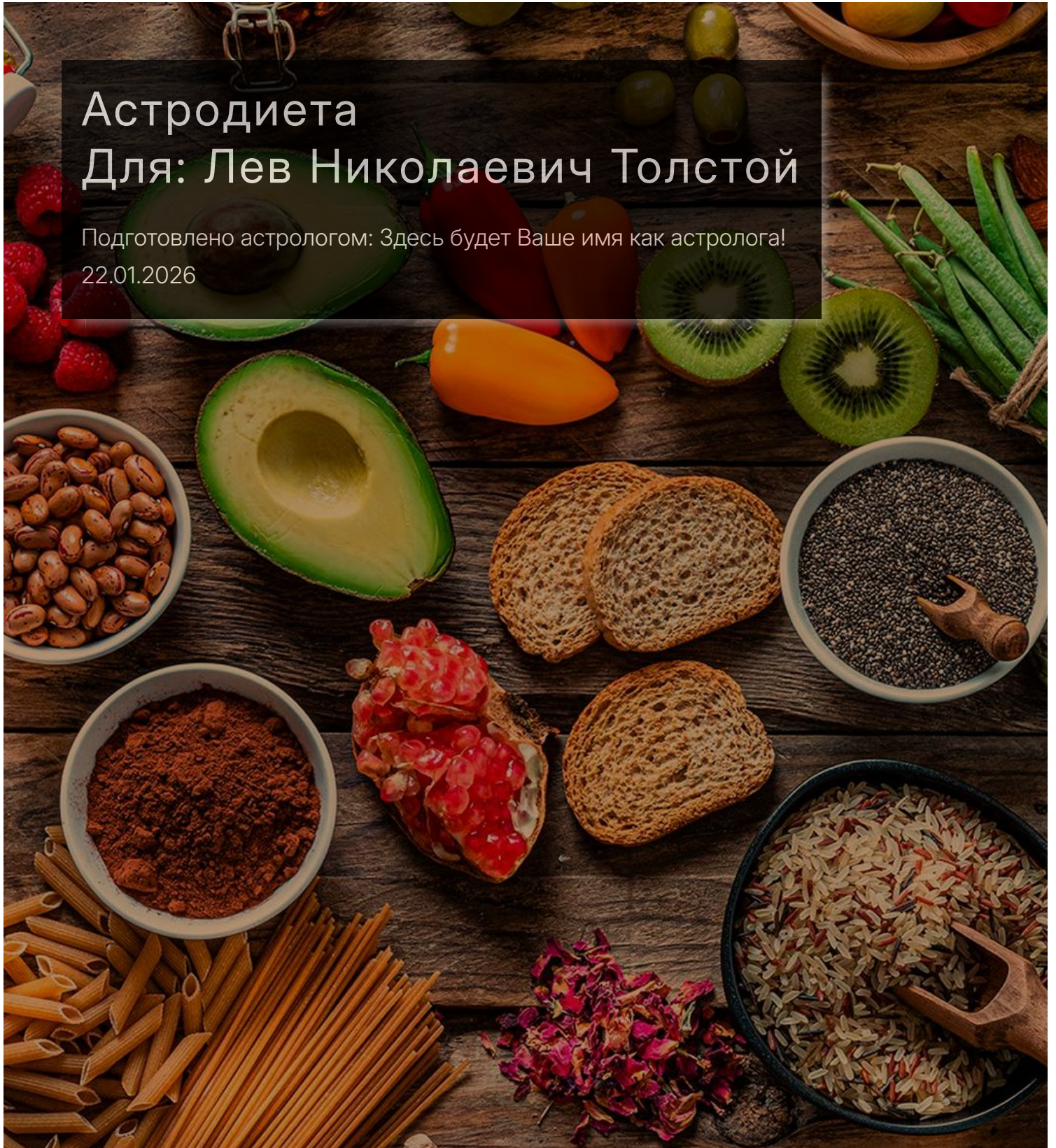


# Астродиета Для: Лев Николаевич Толстой

Подготовлено астрологом: Здесь будет Ваше имя как астролога!  
22.01.2026



## Клиент

Имя	Лев Николаевич Толстой	Пол	Мужской
Дата рождения	09.09.1828	Рост	181.0 см
Время рождения	22:52	Вес	90.0 кг
Место рождения	Ясная поляна	Окружность талии (см)	92.0 см



# Астродиета

Астродиетология — это система индивидуального питания, основанная на знаниях, идущих ещё со времён Гиппократов. Он считал, что без астрологических знаний невозможно глубоко понять работу организма, и одним из первых начал подбирать лечение и питание по гороскопу.

В натальной карте отражены ключевые особенности Вашего организма, в том числе тип обмена веществ. Именно поэтому питание подбирается персонально, с учётом того, какие продукты поддерживают здоровье и энергетический баланс, а какие создают нагрузку и со временем приводят к нарушениям.

Тем не менее, астродиета, в настоящий момент, не является признанным методом корректировки питания. Поэтому, согласно закону, я предлагаю рассматривать данные рекомендации исключительно для расширения кругозора, а не обязательство и обращаться с этим документом нужно соответственно. Кроме того, в обязательном порядке, любые рекомендации, даже от нового врача необходимо согласовывать с Вашим доктором, который хорошо Вас знает или узкопрофильным специалистом, если такового нет.

## **Рекомендации врачей обязательны и имеют абсолютный приоритет над рекомендациями астродии.**

Астропитание рассчитывается индивидуально и при нормальном весе и объеме талии остаются неизменными. Основная задача астродии — нормализовать обмен веществ и стабилизировать внутренний баланс. Нормализация веса в этом случае является естественным и часто случающимся, но не гарантированным побочным эффектом.

Пересчет необходим при изменении параметров веса и объема талии, но кардинальных изменений в составе рекомендованных и не рекомендованных продуктов не будет.

## Структура Астродии

1. Режим питания, который определяет:
  - оптимальное количество приёмов пищи в день;
  - подходящее время приёмов пищи;
  - индивидуальные особенности процесса питания.
2. Рацион питания, который включает:
  - список продуктов, рекомендованных к употреблению;
  - список продуктов, которые следует исключить.

**Почти 500 продуктов и блюд пересчитываются в соответствии с Вашей натальной картой и условно делятся на три группы:**

### Полезные

Эти продукты рекомендуется сделать основой рациона и употреблять их как можно чаще. Они восполняют дефицит необходимых веществ и способны корректировать энергетический дисбаланс организма.

### Вредные

Данные продукты перегружают обмен веществ и способствуют накоплению шлаков. Их

следует исключить.

## Нейтральные

Они не оказывают выраженного полезного или вредного воздействия. Со временем эту группу стоит тоже исключить, тк не давая энергетического насыщения они все равно занимают место в желудке.

Переход на Астродиету целесообразно начинать с исключения вредных продуктов. Новый режим питания следует вводить постепенно, не менее чем в течение месяца. Не рекомендуется растягивать переходный период более чем на два месяца.



### Показания к Астродиете

У Вас есть показания к Астродиете. Она не отменяет задачи помнить об общем количестве потребляемых калорий, сбалансированности питания и при этом поможет Вам делать это максимально гармонично с точки зрения именно Вашего организма.

- Первый дом в Раке
- Луна стоит в Деве
- Второй дом в Раке
- Пораженный 2 дом в (Сатурн)
- Поражена планета во 2 доме (Венера) квадрат  $90^\circ$ : Юпитер
- Поражена планета во 2 доме (Венера) соединение  $0^\circ$ : Сатурн



### Показатели, которые пересчитываются при изменении веса

В данном блоке находятся показатели которые зависят от характеристик организма и, поэтому, при изменении веса и/или объемов тела должны быть пересчитаны. Часть этих показателей влияет на формулы продуктов. Поэтому при пересчете обращайтесь внимание на возможные изменения в списке продуктов.

*Пересчет показателей имеет смысл делать при изменении веса или объема талии +/- на 5%.*

## Индекс массы тела (ИМТ)

- Показатель ИМТ

27.47

## Гиперинсулинемия

- Показатель гиперинсулинемии 2.0
- Расшифровка Показатель гиперинсулинемии в норме

## Потребление жидкости

- Объем рекомендованной к потреблению жидкости в сутки 4500 мл.
- Объем рекомендованной к потреблению чистой воды в сутки 1700 мл.



### Показатели, которые рассчитаны по натальной карте и не меняются в течение жизни

Нижеследующие показатели рассчитаны именно по Вашей натальной карте и не меняются в течении жизни. Переезд в другое место жительства так же не влияет на эти показатели. Постарайтесь интегрировать предлагаемые рекомендации в свою жизнь и организм будет Вам благодарен.

**При этом надо понимать, что образ жизни, перенесенные заболевания, сложные курсы лечения вполне могут внести свои изменения и поэтому рекомендации врача имеют абсолютный приоритет перед всем, что написано в данном документе.**

#### ■ Астрологическая предрасположенность к нарушению с инсулином

Есть астрологическая предрасположенность к нарушению

#### ■ Тип метаболизма

*Метаболизм (обмен веществ) — это совокупность всех химических процессов в организме, который обеспечивает его жизнедеятельность.*

Энергоёмкий метаболизм (забирающий энергию. Метаболические реакции требуют больших энергетических затрат). Вам рекомендовано принимать пищу примерно через 30 минут после физической нагрузки.

#### ■ Количество приемов пищи в сутки

Два приема пищи в сутки

## Время первого приема

Поздний завтрак (через несколько часов после пробуждения (но не позднее 12 дня, а так же поздний обед и ужин). Перерыв между следующими приемами пищи 3-4 часа.

## Размеры порций

Ниже предложена концепция пропорционального распределения объемов питания в течение дня с точки зрения астрологии. Безусловно, сумма съедаемого за день не может превышать рекомендованный врачом объем калорий.

Если предлагаемые размеры порций и число приемов пищи в сумме превышают 100%, то это касается только объема. Сумма калорий не должна его превышать.

Листовые овощи и травы прекрасно решают этот кажущийся парадокс.

При равных показателях приема пищи в течение дня чуть больший объем стоило бы отнести на завтрак.

Средний завтрак. Средняя порция – 25-30% от суточного объёма.

Средний обед. Средняя порция – 25-30% от суточного объёма.

Символический ужин. Маленькая порция (символический прием) – 10-15% от суточного объёма

### Суточный рацион



## Насколько важно придерживаться режима питания

Транспортировка веществ через мембраны клеток идёт медленно, поэтому рекомендуется больше ориентироваться не на установленные диетой моменты, а на чувство голода – такой организм лучше чувствует, когда надо есть.

## Общий принцип питания

Режим питания рекомендуется соотносить со своим настроением и эмоциональным самочувствием. Не стоит садиться за стол в возбуждённом состоянии, это чревато перееданием. Вам важно чувствовать себя в полной безопасности «за столом».

Особенно плохо – есть на ходу.

## Режим солевого обмена

Среднее количество соли 5 грамм в сутки (предпочтительнее в виде солёных продуктов,

например – селёдки). Соль нужна для нормальной работы почек, для выведения жидкости из организма. Безсолевая диета противопоказана! Съесть умеренное количество солений, и не злоупотреблять солёными продуктами.

## Режим водного обмена

Не ограничивать количество выпиваемой воды (пить больше, чем норма).

## Запивать ли еду

Запивать все продукты (кроме жидких). Запивать лучше всего жидкостями комнатной температуры или теплее. Запивать означает выпить жидкость после того, как пищевой комочек, смоченный только слюной, проглочен.



**Продукты, которые должны занимать в рационе более 50%, если есть нарушения в работе ЖКТ.**

В случае нарушения работы ЖКТ необходимо скорректировать свой режим питания оставив в рационе на 50 и более процентов продукты, помогающие в восстановлении его работы. Те продукты которые надо строго исключить на время восстановления работы ЖКТ могут быть нейтральном или даже разрешенном списке, но на период восстановления от них надо отказаться. В любом случае, предложенный астрологией список рассматривается только как дополнение к врачебным рекомендациям.

## Наилучшие для Вас вкусы:

Крахмальный, кислый, вяжущий потому что они оказывают на организм следующие действия: высушивают и охлаждают.

## Продукты, которых остро не хватает для восстановления работы ЖКТ постоянно и в большом количестве:

Говядина, Лимон, Капуста брюссельская, Картофель отварной, Картофель запечённый (в мундире), Чечевица, Ячмень (ячневая крупа, перловка)

## Продукты которых не хватает на постоянной основе или периодически в большом количестве для восстановления работы ЖКТ:

Апельсины

## Продукты, которых должно быть немного но на постоянной основе для восстановления работы ЖКТ:

Нет рекомендаций

- **Продукты которые время от времени надо добавлять в небольшом количестве, а потом исключать из рациона для восстановления работы ЖКТ:**

Нет рекомендаций

- **Строго исключить из рациона при проблемах с ЖКТ:**

Нет рекомендаций



## Компенсирующее поведение, связанное с питанием.

Так же для восстановления работы ЖКТ можно применять компенсирующее поведение, чтобы усилить эффект от лечения и употребляемых в пищу продуктов. Так же при возможности выбирать, это поведение следует по возможности предпочитать в любое другое время. Важно учитывать, что если одно рекомендованное поведение противоречит другому, то надо попробовать подобрать творческую альтернативу.

Пример творческого совмещения: По Юпитеру рекомендовано элитарное питание, а по Сатурну простое и традиционное. Творческий выход: купить брендовую посуду в строгом стиле.

- **Нужно постоянно и в больших количествах:**

Нет рекомендаций

- **Нужно на постоянной основе или периодически в большом количестве:**

Общение за едой с большим количеством людей, Получение информации в процессе принятия пищи, Необычные блюда, Предпочтение неизвестным блюдам, Еда в ярких помещениях, Ярко оформленные блюда, Блюда с ярко выраженными вкусами

- **Немного но на постоянной основе:**

Строгий режим питания (в одно и то же время), Минимализм в оформлении стола, Минимализм в разнообразии блюд, Консервативность в еде, Блюда, преимущественно предпочитаемые на территории рождения, Строгое соблюдение размера порций, Предпочтение простым блюдам и монопродуктам, Пресные или безвкусные блюда

- **Время от времени надо добавлять в небольшом количестве, а потом исключать:**

Ритуалы связанные с едой, Церемония связанная с едой или напитками, Праздничный стол, Этикет, Внешние атрибуты (красивая одежда, прическа, посуда), Качество еды,

Вдоволь, с удовольствием и вниманием., Изобиле блюд на столе, Дробное питание, Раздельное питание, Питание на фудкортах, Разнообразное меню

## ■ Строго исключаем или стараемся минимизировать:

Нет рекомендаций



### Белковый обмен

Белок – строительный материал для клеток, основа химических процессов, он играет одну из ключевых ролей в работе иммунной системы. Мышцы, сосуды, ткани внутренних органов, клетки крови, антитела, ферменты и гормоны – все это есть в нашем теле благодаря белкам.

Эти сложные органические соединения состоят из аминокислот. Разные их последовательности кодируют разные белки. Всего существует 20 аминокислот, но количество их комбинаций гораздо выше.

Некоторые аминокислоты организм может синтезировать сам – они называются заменимыми и их большее количество. Но есть и другие – незаменимые. Их всего восемь, и они обязательно должны поступать с пищей.

## ■ Наилучший поставщик белка в организм

Крольчатина

Баранина

Телятина

Говядина

## ■ Астрологические показания к вегетарианству

Рекомендуется.



### Жировой обмен

Жиры необходимы человеку как один из ключевых макроэлементов, обеспечивающих энергию и поддерживающих жизненно важные функции организма. Без достаточного потребления жиров нарушается усвоение витаминов (жирорастворимых), страдает здоровье кожи, легких, мозга и сердечно-сосудистой системы. Полный отказ от жиров приводит к дефициту энергии, сухости кожи и ослаблению иммунитета

## ■ Нарушение жирового обмена

Нет астрологического нарушения жирового обмена.

## ■ Сбалансированность жирового обмена

Жировой обмен не сбалансирован. Предрасположенность к накоплению жира. Рекомендуется не увлекаться высококалорийной пищей. Рекомендуется исключить из рациона продукты с содержанием жира более 20 грамм на 100 грамм продукта, или значительно уменьшить их количество.

## ■ Формула потребления жиров

Рекомендуется есть 50% животных жиров и 50% растительных.

## ■ Рекомендуемый источник жиров

Рыба в целом

Морепродукты

Водоросли

Льняное масло

## ■ Уровень атерогенных липидов

Астрологически нормальный.

## ■ Конституционная предрасположенность к полноте

Астрологически предрасположенность к конституциональной полноте отсутствует.



## Углеводный обмен

Венера отвечает за углеводный обмен веществ, гормональный фон. Влияет на тело и внешность. Если у Венеры есть поражающие аспекты от других планет, происходит сбой и нарушение в работе тела. Контроль углеводного обмена осуществляется в первую очередь анализами, а так же при необходимости приборами измеряющими уровень сахара в крови.

## ■ Наличие астрологической предрасположенности к нарушению углеводного обмена

Есть астрологическая предрасположенность к нарушению углеводного обмена. Вам нужно строго следить за соблюдением суточной нормы потребления углеводов.

## ■ Астрологическая склонность к сахарному диабету

Нет астрологической склонности к сахарному диабету.

## ■ Гиперинсулинемия

—



## Астрологическая предрасположенность к дефициту витаминов

Ниже указана только астрологическая предрасположенность к дефициту витаминов. С точки зрения астрологии, указанные витамины требуют более внимательного контроля. Текущее состояние баланса витаминов определяется только анализами и контроль баланса определяется по назначению врача.

### Витамина Е (токоферол) содержат:

Гречка  
Кукурузное масло  
Льняное масло  
Оливковое масло  
Печень говяжья  
Подсолнечное масло  
Хлопковое масло

### Витамин В3 (РР) (никотиновая кислота) содержат:

Арахис  
Горох  
Горох стручковый  
Грибы соленые  
Дрожжи (пивные дрожжи)  
Картофель запечённый (в мундире)  
Картофель отварной  
Куриная грудка  
Печень птичья  
Помидор свежий  
Рыба в целом  
Сыры вообще  
Фасоль



## Астрологическая предрасположенность к дефициту минералов

Ниже указана только астрологическая предрасположенность к дефициту минералов. С точки зрения астрологии, указанные минералы требуют более внимательного контроля. Текущее состояние баланса минералов определяется только анализами и контроль баланса определяется по назначению врача.

## Медь содержат:

Соя  
Булгур  
Горох  
Гречка  
Кинва (киноа)  
Мёд темный  
Печень птичья  
Рожь (черный хлеб)  
Фасоль  
Чечевица  
Ячмень (ячневая крупа, перловка)



## Спорт

Ниже указаны Ваши астрологические предрасположенности к различным видам спорта и их необходимости в Вашей жизни. Возможность же ими заниматься определяется Вашим текущим состоянием и окончательное решение выносит врач.

## Может ли человек иметь физнагрузку выше средней

Уровень доступной Вам физической нагрузки в настоящее время определяется врачом на основании функционального тестирования. Астрология же показывает заложенные в Вас изначальные резервы.

**Астрологически Вы можете иметь физнагрузку выше средней.**

## Спортивный режим

Рекомендовано принимать пищу после физической нагрузки, то есть, организм надо разогнать до еды.

## Рекомендованные виды спорта

## ■ Базовый вид спорта

Бег на длинные дистанции

Биатлон

Велосипедный спорт

Гимнастика спортивная

Горный велосипед (маунтинбайк)

Диггеры и спелеологи – исследователи пещер, каменоломен

Марафон

Сноуборд

Тяжелая атлетика

Футбол

Хоккей

## ■ Периодически заниматься, затем делать перерыв

Аквааэробика

Большой теннис

Виндсерфинг

Водное поло

Все водные виды спорта

Гребля

Дайвинг

Йога

Кёрлинг

Парусный спорт

Пилатес

Плавание

Прыжки в воду

Растяжки

Серфинг

Синхронное плавание

Фигурное катание (одиночное)

Фигурное катание (парное)

## ■ Можно заниматься на постоянной основе

Авиа спорт

Авто спорт

Акробатика

Балет

Баскетбол

Биллиард  
Большой теннис  
Боулинг  
Велосипедный спорт  
Волейбол  
Гандбол  
Гимнастика спортивная  
Гимнастика художественная  
Гольф  
Горнолыжный спорт  
Дайвинг  
Конный спорт  
Конькобежный спорт  
Крикет  
Кёрлинг  
Любой элитный вид спорта  
Любые зрелищные виды спорта, где можно показать себя и собрать овации  
Мото спорт  
Парусный спорт  
Планеризм  
Саный спорт  
Скайсерфинг  
Сноуборд  
Спортивное ориентирование  
Стрельба (вообще)  
Стрельба (из лука)  
Танцы спортивные  
Танцы художественные  
Туризм  
Фехтование  
Фигурное катание (одиночное)  
Фигурное катание (парное)  
Футбол  
Хоккей  
Цигун  
Шахматы  
Шашки

 Очень не хватает в физической нагрузке

Авиа спорт  
Авто спорт  
Акробатика  
Баскетбол  
Бег на длинные дистанции  
Биатлон  
Бокс  
Велосипедный спорт  
Водное поло  
Волейбол  
Гимнастика спортивная  
Горный велосипед (маунтинбайк)  
Дельтапланеризм  
Диггеры и спелеологи – исследователи пещер, каменоломен  
Карате  
Кунг-фу  
Марафон  
Мото спорт  
Парапланеризм  
Плавание  
Планеризм  
Прыжки в длину и высоту  
Рукопашный бой  
Самоистязания в спортзале или на/в воде  
Силовые тренировки на выносливость  
Скайсерфинг  
Скейтбординг  
Сноуборд  
Тайский бокс  
Триатлон  
Трюковые упражнения  
Тхэквондо  
Тяжелая атлетика  
Фристайл  
Футбол  
Хоккей  
Экстремальный спорт



## Продукты питания

Все продукты и блюда рассчитаны по Вашей натальной карте и эта таблица не подойдет другому человеку даже рожденному с Вами в один день, но в другом месте и/или в другое время.

В идеальном случае, рекомендуется постепенно, в течение одного-двух месяцев перейти на продукты и блюда из рекомендованного списка, так как нейтральные продукты, хоть и не наносят прямого вреда организму, не дают чувства насыщения, но занимают место в желудке.

**Данный список продуктов, как и все рекомендации выше обязательны к показу Вашему врачу для валидации.**

### Напитки

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Айран (разведенный водой катык)			+
Ананасовый сок/морс/компот	+		
Апельсиновый сок/морс/компот			+
Виноградный сок/морс/компот		-	
Вишневый сок/морс/компот		-	
Горячее молоко			+
Горячий шоколад			+
Грейпфрутовый сок/морс/компот			+
Грушевый сок/морс/компот			+
Какао			+
Катык			+
Квас			+
Кисель (натуральный)			+
Кисломолочные продукты (кумыс, кефир, ацидофилин, йогурт натуральный, простокваша, ряженка и др)	+		
Клюквенный сок/морс/компот		-	
Кокосовое молоко		-	
Кола и другие сладкие газированные напитки		-	
Компот (другие напитки из сухофруктов)			+
Кофе	+		

Кофе с молоком, капучино, латте и др	+		
Мангостана сок/морс/компот			+
Матэ	+		
Минеральная вода негазированная (конкретную воду надо выбирать по дефициту минералов)	+		
Молоко натуральное/сливки/сметана	+		
Морковный сок/морс/компот			+
Морсы, компоты из свежих плодов и ягод	+		
Персиковый сок/морс/компот			+
Соевое молоко	+		
Соки свежавыжатые			+
Соки фруктовые пакетированные			+
Томатный сок			+
Тыквенный сок			+
Чай зелёный			+
Чай охлажденный			+
Чай травяной			+
Чай черный (не крепкий)			+
Яблочный сок/морс/компот			+

## Спиртные напитки

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Абсент			+
Бренди		-	
Вермуты	+		
Вино сладкое/полусладкое белое		-	
Вино сладкое/полусладкое красное		-	
Вино сухое белое			+
Вино сухое красное			+
Виски		-	
Водка			+
Глинтвейн		-	
Грог		-	
Джин			+

Игристые вина (полусладкие и сладкие)	+		
Игристые вина (сухие)	+		
Кагор			+
Коньяк		-	
Крюшон с коньяком		-	
Крюшон с ромом			+
Ликеры			+
Мадера	+		
Медовуха			+
Мускат			+
Наливки	+		
Пиво нефильтованное	+		
Пиво светлое	+		
Пиво темное	+		
Портвейн	+		
Пунш			+
Ром			+
Сакэ		-	
Текила			+
Токайское			+
Херес	+		

## Супы

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Борщ			+
Ботвинья			+
Буайбес (суп с рыбой и морепродуктами)			+
Гаспачо	+		
Гороховый			+
Грибные супы	+		
Картофельный суп	+		
Картофельный суп с мясом			+
Картофельный суп с рыбой			+
Куриный бульон			+

Куриный суп с картофелем			+
Куриный суп с лапшой			+
Мисо паста (как ингредиент для супа)			+
Мисо суп			+
Молочный суп с вермишелью (горячий)	+		
Мясной бульон			+
Окрошка мясная			+
Окрошка овощная			+
Постные овощные супы			+
Рассольник	+		
Рисовый суп			+
Рисовый суп (сладкий)		-	
Рисовый суп с мясом			+
Рисовый суп с рыбой			+
Суп из морепродуктов			+
Уха (рыбный суп)			+
Фасолевый суп			+
Харчо			+
Холодный борщ			+
Щавелевый суп			+
Щи из свежей капусты			+
Щи кислые (квашенные)			+

## Мясные блюда

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Баранина	+		
Буженина			+
Вареная индейка			+
Вареная курица			+
Говядина	+		
Говядина жирная (мраморная говядина)		-	
Голубцы мясные	+		
Гуляш		-	

Гусятина (домашняя)		-	
Желток яиц	+		
Жеребятина			+
Заливное мясо			+
Заливной язык			+
Индейка			+
Карпаччо (из говядины)			+
Карпаччо (из телятины)			+
Колбасы варёно-копчёные	+		
Колбасы варёные			+
Колбасы полукопчёные	+		
Колбасы сыровяленные		-	
Колбасы сырокопчёные		-	
Конина			+
Копченая курица	+		
Котлеты натуральные			+
Котлеты отбивные			+
Крольчатина			+
Куриная грудка	+		
Курятина			+
Лазанья	+		
Ливерная колбаса			+
Лосятина			+
Мясные полуфабрикаты			+
Мясо дикой птицы			+
Мясо на гриле			+
Мясо с картошкой	+		
Мясо с макаронами	+		
Мясо с овощами	+		
Мясо с фруктами	+		
Мясо соленое (вяленое)	+		
Оленина			+
Отварное мясо			+
Отварной язык			+
Паштеты из субпродуктов и зельцы		-	

Пельмени (с мясом или птицей)		-	
Печеночный паштет			+
Печень говяжья		-	
Печень птичья		-	
Поросенок запеченый			+
Почки		-	
Рулька свиная			+
Сало свиное		-	
Сардельки		-	
Свинина		-	
Свиные ребра		-	
Сердце			+
Сосиски			+
Тартар (из говядины)			+
Тартар (из телятины)			+
Телятина			+
Тушеное мясо		-	
Утка (домашняя)			+
Утка с яблоками			+
Циплята жареные		-	
Шашлык			+
Шпикачки		-	

## Морепродукты

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Водоросли, морская капуста			+
Заливная рыба			+
Икра красная		-	
Икра черная		-	
Кальмары	+		
Камбала	+		
Консервы рыбные		-	
Креветки	+		
Малосольная рыба	+		

Мидии	+		
Морепродукты	+		
Пельмени с рыбой			+
Печень трески		-	
Раки речные	+		
Рыба в целом	+		
Рыба вареная с грибами			+
Рыба вареная с картошкой			+
Рыба вареная с макаронами			+
Рыба вареная с рисом			+
Рыба горячего копчения	+		
Рыба жареная	+		
Рыба на гриле			+
Рыба на пару			+
Рыба отварная			+
Рыба с тестом (пироги, пирожки и тп)			+
Рыба холодного копчения			+
Рыбные котлеты			+
Рыбные рулеты			+
Рыбные тефтели			+
Рыбный паштет			+
Рыбный риет	+		
Сельдь	+		
Соленая рыба	+		
Сушеная рыба			+
Суши	+		
Угорь		-	
Устрицы	+		
Шпроты в масле		-	

## Продукты с высоким содержанием жиров

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Арахисовое масло		-	

Голубые сыры			+
Конопляное масло		-	
Копченые сыры	+		
Кукурузное масло		-	
Льняное масло	+		
Молодые сыры			+
Мягкие сыры			+
Мягкие сыры с любого вида корочкой			+
Оливковое масло	+		
Пальмовое масло		-	
Плавленые сыры	+		
Подсолнечное масло	+		
Полутвердые сыры			+
Рассольные сыры	+		
Сливочное масло		-	
Соевое масло		-	
Сыры вообще	+		
Твердые сыры			+
Творог	+		
Тофу (бобовый сыр)			+
Хлопковое масло		-	
Яйца		-	

## Орехи

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Авелланский орех (чилийская лещина, чилийский лесной орех)	+		
Арахис	+		
Бразильский орех	+		
Буковый орех	+		
Грецкий орех			+
Канариум филиппинский	+		
Кедровый орех	+		
Кешью	+		

Кокос			+
Лецитис (райский орех)		-	
Макадамия (австралийский орех)	+		
Миндаль			+
Монгонго	+		
Орех черный			+
Пекан (орех)	+		
Фисташки			+
Фундук	+		

## Углеводы

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Баранки, сушки			+
Блины		-	
Варенье плодово-ягодное		-	
Вафли		-	
Галеты			+
Зефир		-	
Карамель		-	
Крекеры			+
Макароны	+		
Макароны с сыром			+
Мармелад		-	
Мороженное (сливочное, пломбир)		-	
Мороженное фруктово-ягодное		-	
Мёд светлый			+
Мёд темный			+
Оладьи		-	
Отруби	+		
Пектин	+		
Печёные яблоки	+		
Сахар (сахароза)		-	
Сахар (тростниковый, (пальмовый, кокосовый))		-	
Сахарозаменители		-	

Халва		-	
Шоколад (шоколадные конфеты и начинки)		-	

## Тесто

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Бездрожжевое			+
Бездрожжевое слоёное			+
Дрожжевое жареное		-	
Дрожжевое печёное		-	
Дрожжевое слоеное		-	
Мука грубого помола			+
Хлеб и другие злаковые изделия		-	

## Фрукты, ягоды и тд

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Абрикос	+		
Авокадо		-	
Азими́на		-	
Алыча	+		
Ананас		-	
Анис			+
Апельсины	+		
Арбуз	+		
Бананы		-	
Бергамот		-	
Боярышник	+		
Брусника		-	
Виноград	+		
Вишня	+		
Голубика	+		
Гранадилла банановая (Страстоцвет)			+
Гранадилла гигантская (Страстоцвет)		-	

Гранадилла желтая (Страстоцвет)			+
Гранадилла сладкая (Страстоцвет)			+
Гранат	+		
Грейпфрут		-	
Груши	+		
Гуава			+
Джекфрут			+
Дуриан	+		
Ежевика	+		
Земляника		-	
Изюм		-	
Инжир (фига/смоква)			+
Инжир сушеный		-	
Ирга		-	
Катран		-	
Каштан благородный (съедобный)		-	
Киви	+		
Кислица клубненосная		-	
Клубника		-	
Клюква		-	
Крыжовник		-	
Курага		-	
Лайм		-	
Лимон	+		
Лимонник (в умеренных количествах)	+		
Лонган		-	
Лох узколистный			+
Мака перуанская		-	
Малина		-	
Малина японская			+
Манго		-	
Мангостан		-	
Мандарины	+		
Мушмула		-	
Наранхилла (луло)		-	

Облепиха	+		
Папайя			+
Пепино (дынная груша)	+		
Персики	+		
Питайя		-	
Помело	+		
Рамбутан	+		
Слива	+		
Слива китайская (личи)	+		
Смородина белая		-	
Смородина красная		-	
Смородина черная		-	
Страстоцвет (маракуйя, чулюпа)		-	
Тамарило		-	
Унаби (зифиус настоящий)		-	
Фейхоа	+		
Финики		-	
Хлебное дерево		-	
Хурма		-	
Черешня			+
Черимойя		-	
Черника	+		
Чернослив		-	
Чулюпа			+
Шелковица (тутник)			+
Шиповник	+		
Яблоки (кислые)		-	
Яблоки (сладкие)		-	

## Овощи, травы

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Амарант	+		
Амаранта листья			+

Ангурия		-	
Баклажан			+
Баклажанная икра	+		
Баклажаны жареные	+		
Баклажаны тушеные	+		
Бамбук			+
Бамия			+
Батат		-	
Белые грибы	+		
Бораго (огуречная трава)		-	
Брюква	+		
Бузина		-	
Венигрет (из незапрещенных овощей)		-	
Восковая тыква		-	
Горох	+		
Горох консервированный			+
Горох стручковый	+		
Горчица белая		-	
Горчица дижонская		-	
Горчица острая		-	
Грибы жареные		-	
Грибы маринованные		-	
Грибы соленые		-	
Грибы тушеные		-	
Дайкон (японская редька)	+		
Дыня	+		
Женьшень (корень)	+		
Женьшень (настойка)	+		
Женьшень (экстракт сухой)	+		
Женьшень (экстракт)	+		
Зерна пророщенные			+
Имбирь			+
Кабачки		-	
Кабачки жареные		-	
Кабачковая икра		-	

Капуста Романеско	+		
Капуста белокочанная	+		
Капуста брокколи		-	
Капуста брюссельская	+		
Капуста квашенная		-	
Капуста краснокочанная	+		
Капуста маринованная		-	
Капуста пекинская, японская	+		
Капуста тушёная		-	
Капуста цветная		-	
Капуста цветная отварная		-	
Кардамон	+		
Картофель жареный		-	
Картофель запечённый (в мундире)		-	
Картофель отварной	+		
Каштана листья		-	
Кориандр (кинза)			+
Крапива		-	
Красный перец (острый)	+		
Кресс-салат		-	
Крукнек	+		
Лагенария (вьетнамский кабачок, бутылочная/посудная тыква, горлянка, дыновидная тыква)	+		
Лук зелёный	+		
Лук репчатый	+		
Мангольд		-	
Маниока корни (мука)			+
Маниока листья			+
Мелисса			+
Момордика (индийский огурец, желтый огурец, китайская горькая тыква)	+		
Морковь	+		
Мята			+
Настурция клубниеносная		-	
Огурец-лимон (мексиканский огурец)		-	
Огурцы	+		

Огурцы малосольные			+
Огурцы маринованные		-	
Огурцы солёные			+
Оливки зелёные		-	
Оливки чёрные (маслины)		-	
Патиссон	+		
Перец сладкий (болгарский)			+
Перец фаршированный мясом		-	
Петрушка	+		
Помидор свежий	+		
Помидоры маринованные		-	
Помидоры солёные	+		
Редис	+		
Редька	+		
Репа	+		
Рожковое дерево			+
Салат из свежих овощей (без заправки, из незапрещенных овощей)			+
Салата листья		-	
Свекла		-	
Сельдерей	+		
Соевые продукты (соевое мясо и др.)			+
Соя	+		
Спаржа			+
Таро (клубни)		-	
Тмин			+
Топинамбур	+		
Турецкий горох (нут)	+		
Турнепс		-	
Тыква	+		
Тыква мускатная	+		
Тыквы семена		-	
Укроп	+		
Уллюко клубниеносный		-	
Фасоль	+		

Фасоль золотистая	+		
Фасоль стручковая	+		
Фенхель	+		
Хикама корнеплоды (бобы ядовиты)		-	
Хрен	+		
Циклантера			+
Цикорий		-	
Цуккини	+		
Чайот			+
Чеснок (в любом виде кулинарной обработки)			+
Чеснок свежий	+		
Чина			+
Чуфа			+
Чёрный перец			+
Шампиньоны	+		
Шпинат	+		
Шпинат новозеландский (тетрагон)	+		
Щавель		-	
Эхиноцистис (колючеплодник лопастый)	+		
Якон		-	

## Крупы, злаки, и другое

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется	Нейтрально
Булгур			+
Гречка	+		
Дрожжи (пивные дрожжи)	+		
Кинва (киноа)			+
Кукуруза			+
Кунжут (сезам)			+
Люпин			+
Необходимость клетчатки в целом (из рекомендованных продуктов)	+		
Овсяная крупа	+		
Подсолнечника семечки			+

Полба	+		
Пшеница (белый хлеб)		-	
Пшено (просо)	+		
Рис	+		
Рожь (черный хлеб)		-	
Сорго			+
Чечевица			+
Чумиза (головчатое просо)	+		
Ячмень (ячневая крупа, перловка)	+		