

## Szénhidrát/Lassú anyagcsere típus ajánlott ételek listája

Fehérjék			Szénhidrátok			Olajok / Zsírok		
Húsok	Halak	Tejtermék/Állati, növényi fehérjék	Gabonák	Zöldségek		Gyümölcsök	Diófélék/Magvak	Olaj/zsír
Sovány húsok	Sovány halak	Zsírmentes/low fat	Teljes értékűek javasoltak	Magas keményítő tartalommal	Alacsony keményítő tartalommal	Alma	Mérsékelt fogyasztásra	Mérsékelt fogyasztásra
Csirkemell	Tőkehal	Cottage cheese	Magas keményítő tartalommal	Burgonya	Céklalevél	Sárgabarack	Dió	Vaj
Gyöngytyúk	Harcsa	Kefir	Amarant	Sütőtök	Brokkoli	Cseresznye	Tökmag	Ghee
Indiai vadtyúk	Tonhal fehér	Joghurt	Árpa	Karórépa	Kelbimbó	Meggy	Földimogyoró	Mandulaolaj
Pulykamell	Csuka	Tojás	Barna rizs	Édesburgonya	Fejes káposzta	Szőlő	Napraforgó	Kókuszolaj
Sovány sertéshús	Pisztráng	Hüvelyesek (mérsékelt fogyasztása javasolt)	Hajdina	Yam	Mángold	Dinnye	Szezám	Lenmagolaj
Sonka	Fogassüllő	Magas keményítő tartalommal	Kukorica	Mérsékelt keményítő tartalommal	Levél káposzta	Őszibarack	Mandula	Olívaolaj
Sovány vörös húsok	Angolna	Száraz babfélék	Kuskusz	Cékla	Fodros kel	Ananász	Kesudió	Földimogyoró vaj/olaj
	Nyelvhal	Lencsefélék	Kamut	Kukorica	Uborka	Citrusfélék	Pekándió	Szezámolaj
	Lepényhal	Alacsony keményítő tartalommal	Köles	Padlizsán	Fokhagyma	Trópusi gyümölcsök	Gesztenye	Napraforgóolaj
	Laposhal	Tempeh	Kasha	Okra	Zöld levelesek	Szilva	Pisztácia	Dióolaj
		Tofu	Zab	Paszternák	Hagymafélék	Körte	Kókusz	
		Magfehérjék	Quinoa	Retek	Zöldség zöldje		Makadámdió	
			Hosszúszemű rizs	Spagetti tök	Paprika		Mogyoró	
			Tönköly	Főző tök	Növényi csírák			
				Tarlórépa	Paradicsom			
			Cukkini	Vizitorma				