

## ΦΑΣΗ 2: ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ (Σ.Α.Β.)

### ΛΙΣΤΑ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Καλώς ήρθατε στην ελευθερία, την ποικιλία και τη Συνεχιζόμενη Απώλεια Βάρους. **Συνδυάζοντας τη λίστα αυτή με όλες τις επιλογές από τη Φάση 1**, πετυχαίνετε μία πολύ ευρύτερη ποικιλία τροφών. Έτσι, απολαμβάνετε επιπλέον προνόμια στη γεύση χωρίς όμως να στρέφετε το βλέμμα σας μακριά από τον τελικό σας στόχο. Καλώς ήρθατε στη Φάση 2.

Κατά τη φάση Σ.Α.Β εντάσσετε στη διατροφή σας τροφές υψηλότερες σε υδατάνθρακες-προσθέτετε 5 γραμμάρια από Καθαρούς Υδατάνθρακες κάθε εβδομάδα. Μπορείτε πλέον να περάσετε από τα λαχανικά σε άλλες τροφές όπως ξηροί καρποί, σπόροι και σαρκώδη φρούτα.

Παρόλο που θα καταναλώνετε πρωτίστως φυσικά, μη επεξεργασμένα τρόφιμα, θα μπορείτε πλέον να στραφείτε και σε προκατασκευασμένα προϊόντα-κατάλληλα ιδίως για πολυάσχολους ανθρώπους.

### Η Δύναμη των Πέντε

Στις συνιστώμενες ποσότητες τα παρακάτω τρόφιμα περιέχουν 5 γραμμάρια από Καθαρούς Υδατάνθρακες το καθένα (συνολικούς υδατάνθρακες χωρίς φυτικές ίνες)

Γαλακτοκομικά	Μέγεθος Μεριδας	Καθαροί Υδατάνθρακες
Κότατζ τσιζ 1%	6oz/168 γραμμ.	4.7
Κρέμα με πολλά λιπαρά	2 κουτ. σούπας	0.8
Μοτσαρέλλα	5oz/140 γραμμ.	3.0
Τυρί Ρικότα	4oz/112 γραμμ.	5.7

Ξηροί καρποί και Σπόροι	Μέγεθος Μεριδας	Καθαροί Υδατάνθρακες
Αμύγδαλα	30 καρποί	5.2
Βραζιλιάνακα καρύδια	10 καρποί	4.0
Κάσιους	9 καρποί	4.4
Αποφλοιωμένοι ηλιόσποροι	6 κουτ. σούπας	5.0
Μακαντέμια	12 καρποί	4.0
Πεκάν	10 μισά	3.0
Φιστίκια	50 καρποί	5.0
Καρύδια	14 καρποί	5.0

Φρούτα	Μέγεθος Μεριδας	Καθαροί Υδατάνθρακες
Φρέσκα Βατόμουρα (Μπλε)	1.5oz/42 γραμμ.	5.1
Πεπόνι Cantaloupe	1.5oz/42 γραμμ.	3.5
Φρέσκα Βατόμουρα (κόκκινα)	1.5oz/42 γραμμ.	3.6
Φρέσκιες φράουλες	1.5oz/42 γραμμ.	2.6

Χυμοί	Μέγεθος Μεριδας	Καθαροί Υδατάνθρακες
Χυμός λεμονιού	2 fl oz/60ml	5.2
Χυμός λάιμ	2 fl oz /60ml	5.6
Τοματοχυμός	2 fl oz/60ml	4.9

## **Προπαρασκευασμένα Τρόφιμα**

Πολλά από τα φαγητά που είναι καταχωρημένα στην παραπάνω λίστα είναι διαθέσιμα συσκευασμένα σε σουπερμάρκετ και παντοπωλεία-μπορείτε άνετα να τα αγοράσετε από εκεί-ωστόσο, δώστε προσοχή στην ποσότητα της συσκευασίας και επίσης αφαιρείτε τις φυτικές ίνες από τους συνολικούς υδατάνθρακες για να υπολογίσετε τους Καθαρούς Υδατάνθρακες. Και μη ξεχνάτε ότι οι μπάρες και τα ροφήματα Atkins είναι επίσης ιδιαίτερα εξυπηρετικά. Κάθε γεύση επιτρέπεται στη Φάση 2. Απολαύστε τις υγιεινές και ευχάριστες τροφές μας χωρίς να χάνετε λεπτό από τον χρόνο σας.