



Kompletny przewodnik po jedzeniu na Poście Daniela! Jedz, ograniczaj i unikaj!



ŻYWNOŚĆ DOZWOLONA



Te pokarmy w Poście Daniela są pełnowartościowe, oparte na roślinach i minimalnie przetworzone, aby wspierać zarówno fizyczne odżywienie, jak i duchowe skupienie. Świeże owoce, takie jak jabłka, banany, kiwi, winogrona, żurawina i melon, zapewniają naturalną słodycz, witaminy i nawodnienie. Warzywa, takie jak dynia żółtodiowa, jarmuż, kapusta, szparagi, marchew, seler, ogórek, bakłażan, koper włoski, kapusta warzywna i zielona fasolka, dostarczają błonnika i niezbędnych składników odżywczych. Rośliny strączkowe, w tym fasola adzuki, czarna fasola, soczewica i ciecierzycza, oferują czyste białko roślinne. Pełne ziarna, takie jak brązowy ryż, gryka, amarantus i chleb Ezechiela, zapewniają stałą energię. Zdrowe tłuszcze z oleju z awokado, oleju kokosowego, migdałów, chia, lnu i nasion konopi powinny być spożywane z umiarem. Unikaj dodatków i rafinowanych składników.

ŻYWNOŚĆ DO OGRANICZENIA



Te pokarmy powinny być ograniczane podczas Postu Daniela, ponieważ są lekko przetworzone, skoncentrowane w naturalnych cukrach, bogatsze w tłuszcze lub zbliżone do produktów rafinowanych. Substancje słodzące, takie jak nektar z agawy, surowy miód, syrop klonowy, melasa, brązowy cukier, cukier kokosowy i syrop daktylowy, mogą szybko zwiększyć spożycie cukru. Napoje na bazie owoców, takie jak sok jabłkowy, sok winogronowy, sok z buraków, sok żurawinowy, nektar morelowy i sok z granatów, są pozbawione błonnika obecnego w całych owocach. Przetworzone opcje zbożowe, takie jak makaron z glutenem, makaron z komosy ryżowej, chleb wieloziarnisty, chleb żytni, chleb orkiszowy, chleb pita, tortille kukurydziane, wafle ryżowe i płatki owsiane błyskawiczne, powinny być spożywane ostrożnie. Masła orzechowe, oleje, chipsy i smoothie bowls również powinny być używane oszczędnie ze względu na gęstość kaloryczną i stopień przetworzenia.

CZEGO UNIKAĆ



Tych pokarmów unika się podczas Postu Daniela, ponieważ zawierają produkty odzwierzęce, rafinowane składniki, przetworzoną żywność i sztuczne dodatki. Wszelkie mięsa, takie jak stek wołowy, pierś z kurczaka, kotlety jagnięce, kotlety wieprzowe, plastry bekonu, szynka, wędliny, kiełbaski, hot dogi, filety rybne i owoce morza (krewetki), są wykluczone. Produkty mleczne, w tym masło zwierzęce, ser cheddar, ser kozi, serek śmietankowy, kwaśna śmietana, mleko krowie, mleko pełne, jogurt smakowy i słodki jogurt, są niedozwolone. Należy również unikać rafinowanych zbóż i cukrów, takich jak białe pieczywo, biały makaron, biały ryż, biały cukier, cukier rafinowany, batony, słodkie ciasteczka, słodkie muffinki, lukrowane pączki i napoje gazowane typu cola, a także napojów alkoholowych i energetycznych.

NOTATKA

☐
☐
☐