

Ниже приведена табличка А. Витти с продуктами, которые желательно включить в рацион в ту или иную фазу цикла для помощи организму и эндокринной системе.

	<b>Фолликулярная фаза</b>	<b>Фаза овуляции</b>	<b>Лютеиновая фаза</b>	<b>Менструальная фаза</b>
<b>Крупы</b>	Овес Пшеница Рожь Ячмень	Амарант Киноа Кукуруза	Бурый рис Пшено	Гречка Дикий рис
<b>Фрукты</b>	Авокадо Грейпфрут Лимон Лайм Апельсин Слива Гранат Кислая вишня	Абрикос Дыня Кокос Фиги Гуава Хурма Малина Клубника	Яблоко Финик Персик Груша Изюм	Черника Голубика Виноград конкорд Клюква Арбуз
<b>Овощи</b>	Артишоки Брокколи Зеленый горошек Морковь Петрушка Ревень Салат ромен Стручковая фасоль Цукини	Спаржа Красный сладкий перец Брюссельская капуста Мангольд Цикорий Чеснок Одуванчик Баклажан Эндивий Окра Лук-шалот Шпинат Помидор	Капуста Цветная капуста Сельдерей Коллар Огурец Дайкон Имбирь Лук-порей Зеленая горчица Лук Пастернак Тыква Редис Сквош Сладкий картофель Кресс-салат	Свекла Ревень Темно-красная водоросль Листовая капуста Ламинария Комбу  <i>Грибы:</i> Шиитакэ Вакамэ Водяной
<b>Бобы</b>	Черный горох Зеленая чечевица Фасоль лима Маш Лущеный горох	Красная чечевица	Нут Белая фасоль	Адзуки Черные соевые бобы Красная фасоль Черная фасоль
<b>Орехи</b>	Бразильский Кешью	Миндаль Пекан Фисташки	Гикори Лесной орех Кедровый орех	Каштан
<b>Мясо</b>	Курица Яйца	Баранина	Говядина Индейка	Утка Свинина
<b>Остальное</b>	Ореховое масло Оливки маринованные огурчики Квашеная капуста Уксус	Алкоголь, умеренно Шоколад Кофе Кетчуп Куркума	Мята Перечная мята Спирулина	Чай банча Кофе без кофеина Мисо Соль Соевый соус

С радостью делюсь информацией ☺ Орлова Ольга

<http://oorlova.ru/>

<https://vk.com/id3257149>