

ÁVEXTIR, GRÆNMETI & 'FREE FOODS'.

Nýta má ávexti og grænmeti á listanum hér fyrir neðan í gegnum C9 prógrammið til að slá á matarlöngun. Þessar fæðutegundir hafa fáar hitaeiningar og innihalda vítamín, steinefni, jurtanæringu og trefjar.

Einn-skammtur

Þú mátt fá þér einn skammt af þessum lista á hverjum degi.

Ávextir, grænmeti	Skammtur	Ávextir, grænmeti	Skammtur	Ávextir, grænmeti	Skammtur
Apríkósur	3	Fíkjur	2 litlar	Plóma	1 miðlungs
Epli	1 miðlungs	Vínber	69g	Sveskjur	2 meðalstórar
Pistilhjórtu	1 miðlungs	Greipaldin	½ miðlungs	Hindber	130g
Brómber	144g	Kívi	1 miðlungs	Sojabauinir	45g
Bláber	192g	Appelsína	1 lítil		
Jarðaber	8 miðlungs	Ferskja	1 miðlungs		
Kirsuber	84g	Pera	1 lítil		

Tveir-skammtar

Þú mátt fá þér tvo skammta af þessum lista á hverjum degi.

Ávextir, grænmeti	Skammtur
Aspas	8 stönglar
Blómkál	1/6 haus
Paprika	1 miðlungs
Belgbaunir	14 stönglar
Tómatur	1 miðlungs

Free foods

Fáðu þér eins og þú vilt af þessum lista á hverjum degi. Þessi fæða inniheldur svo fáar hitaeiningar að hún nær ekki skammtastærð í C9 prógramminu.

Klettasalat	Endive salat	Grænkál
Selleri	Spergilkál	Blaðlaukur
Vorlaurur	Agúrka	Spínat
Salat (allar tegundir)	Eggaldin	Strengjabaunir


ÁVEXTIRNIR OG GRÆNMETIÐ Á ÞESSARI OPNU MÁTTU NEYTA AF Í HÓFI TIL AÐ SLÁ Á MESTA HUGRIÐ.

Grænmeti skal borða hrátt (að undanþegnum pistilhjörgum og sojabauunum) eða gufusoðið án feiti og olíu.