



"Лестница" Пьера Дюкана — экспресс-диета на неделю

Таблица разрешенных продуктов

Морепродукты	Крабовое мясо и крабовые палочки, рыбная икра, морские гребешки, лангусты, кальмары, мидии и устрицы, каракатицы, трубач, морской еж, омары, креветки, раки и лангусты.
Рыба	Морской или речной сом, хек, палтус и треска, дорадо, пикша, камбала и форель, щука, кефаль, сайра, сардины и килька, карп, осетр, тунец, лосось и скат.
Мясо	Вырезка или филе говядины, говяжий стейк, ростбиф, эскалоп, язык, почки и печень телячьа, бастурма или вяленое мясо, постная ветчина: индюшиная, куриная и свиная.
Птица	Мясо страуса, индейки, курицы, цесарки и перепела, а также куриная печень.
Яйца	Куриные и перепелиные.
Молочные продукты	Нежирное молоко, кефир и йогурт, плавленые и творожные постные сыры, творог и сырники.
Овощи	Соя, листовой салат, спаржа, баклажаны, морковь и свекла, кабачки, сельдерей, шпинат, цикорий и огурцы, зеленая фасоль, репа, перец, редис, щавель, лук, тыква и помидоры, все сорта капусты: бело- и краснокочанная, цветная, брокколи, брюссельская и кольраби.
Грибы	Все съедобные виды и сорта.