



Süsivesikuid arvestamata võib süüa tomatit, kurki, paprikat, lehtköögivilju, sibulat, porgandit, peeti, kaalikat, kapsast.

NB: Taldrikureegel eeldab, et 1/2 praetaldrikust on täidetud juur- ja köögiviljaga, 1/4 süsivesikutega ja 1/4 kala või lihaga.

Parim janukustutaja on puhas vesi.

