

3. 要怎麼吃

可以多吃的食物

- **肉類：**各種肉品皆可選用，包括牛肉、豬肉、雞肉及狩獵所得(即非飼養)的肉；吃肉的同時，可以放心大膽地吃肥肉及(像是雞的)皮。如果可能的話，選擇有機及草飼的(相對以玉米、飼料飼養的)動物肉。
- **魚貝類：**各種魚貝皆可：油脂多的魚像鮭魚、鯖魚、鮪魚皆佳，但勿裹麵包屑油炸。
- **蛋：**煎、炒、歐姆等各種方式烹調的蛋皆可，有機者尤佳。
- **天然油脂及富含油脂的醬料：**使用奶油及鮮奶油來烹調使食物更美味、並使你更飽足。不妨試試貝爾納斯醬或荷蘭醬，亦可根據它們的成分自製（這兩種醬可參考<http://goo.gl/bFS66L>）。椰子油和橄欖油也很不錯。
- **生長在地面以上的蔬菜：**甘藍白菜類如花椰菜、綠花椰菜、高麗菜、孢子甘藍。蘆筍、節瓜、茄子、菠菜、蘑菇、小黃瓜、萵苣、酪梨、洋蔥、甜椒、蕃茄等等。
- **奶製品：**一定要選擇「全脂」的製品，像是牛油、鮮奶油（40%脂肪）、酸奶、希臘式/土耳其式優格、高脂起士等等。要特別小心一般牛奶及低脂牛奶，因為它們含有大量的乳糖。而調味、含糖與低脂製品都應該避免食用。
- **堅果類：**最佳的零食、甜食的替代品(適量)
- **草莓類：**如果你不是極端嚴格或是極端敏感，草莓類可適量食用；配合鮮奶油風味絕佳。



仔細閱讀食品的營養標示，碳水化合物應不超過5%是基本要求。



應盡量避免的食物

- **糖：**這是最糟的一類食物，氣泡飲料、糖果、果汁、運動飲料、巧克力、蛋糕、小圓麵包、糕點、冰淇淋、喜瑞兒麥片(Cereal)；代糖也應該盡量避免。
- **澱粉：**麵包、義大利麵、米飯、馬鈴薯、炸薯條、洋芋片、糊狀麥片(Porridge), 木斯里麥片(Muesli)等等。全穀類只是稍微沒那麼糟而已。莢果類如豆類和扁豆都富含碳水化合物。若非實施極低碳水化合物的話，適量食用根莖類是可以的。
- **人造奶油：**以化學方法製造的人造奶油，含有很高的(但不自然的)Omega-6 脂肪酸。它對健康沒有助益，味道也很差，而且研究發現與氣喘、過敏及一些發炎性的疾病有關連。
- **啤酒：**不幸的是，啤酒含有許多會被快速吸收的碳水化合物，等於是液體的麵包。
- **水果：**含有太多的糖所以很甜，它等於是天然形式的糖，只能偶爾吃它，不可多吃。



只能偶爾食用的食物

你必須自己決定何時去吃它們，當然體重下降的速度可能因此而減緩。

- **酒精：**無糖的烈酒如紅酒、白酒、威士忌、白蘭地、伏特加以及不含糖的雞尾酒。
- **黑巧克力：**可可亞必須在**70%**以上，只能吃一點點。

平常飲用的食品

- 水
- **咖啡：**使用全脂鮮奶油
- 茶