

Cử Ăn	Ăn Được
<ul style="list-style-type: none"> ● Thức ăn đã qua chế biến ● Thức ăn có đường (kẹo, sô cô la, nước chấm, tương ngọt, v.v) ● Thức ăn ngọt ● Thực phẩm bơ sữa ● Rượu ● Thức ăn làm bằng lúa mì (bánh mì, mì, con nuôi, bột lúa mì, v.v) ● Trái cây ngọt (chuối, bơ/táo đỏ, cam, soài chính v.v) ● Men yeast ● Cá lớn ● Dấm ● Đậu phộng ● Trái cây khô 	<ul style="list-style-type: none"> ● Đồ ăn thiên nhiên ● Rau cải ● Gạo lứt ● Dấm táo ● Kim Chi ● Cải chua ● Cải xanh ● Dầu dừa ● Mật ong Manuka ● Hạt Chia, flaxseed ● Hạt điều, quả hạnh v.v ● Nấu thức ăn có huế, nghệ, tỏi v.v ● Nước rau cải xanh ● Stevia (giống đường mà bổ hơn) ● Thịt organic ● Cá loại nhỏ ● Đậu xanh, đậu đỏ, đậu lăng, chickpeas, v.v