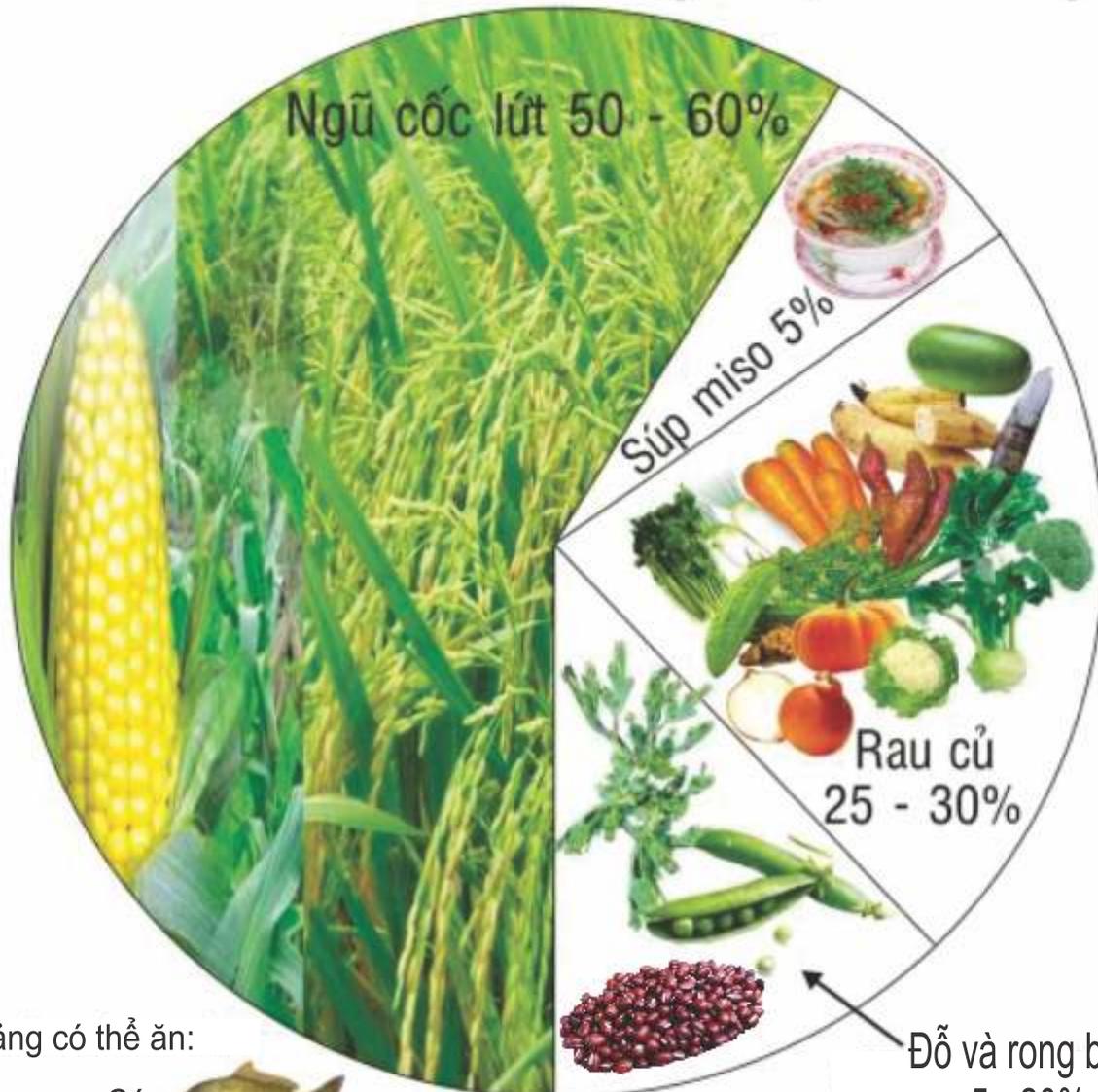


Tiêu chuẩn ăn kiêng thực dưỡng



Thỉnh thoảng có thể ăn:

Cá



Đồ uống



Gia vị



Hoa quả đúng mùa

- * **Ngũ cốc lứt chính gồm có:** gạo lứt, mì lứt, kê lứt, bo bo lứt (ý dĩ), ...
- * **Rau củ chính gồm có:** cà rốt, củ cải trắng, cải rổ, cần tây, bí rợ, củ sen, ngưu bàng, kale, bông cải xanh, bông cải trắng, tía tô, bồ ngót, khổ qua, bí đao, rau đắng, rau má, sắn dây, bô rô (leek), củ hành, củ tỏi, ngò rí (rau mùi), ...
- * **Thỉnh thoảng có thể ăn cá nước ngọt như:** cá cơm, tép nhỏ, cá chép, ...
- * **Gia vị:** gừng, tỏi, hành củ, hành lá, ...
- * **Đỗ (đậu) và rong biển:** phở tai (kombu), xích tiểu đậu, wakame, hijiki, nori, chế phẩm đậu phụ, ...
- * **Hoa quả đúng mùa:** táo tây (apple hay pomme), sơ ri, dâu tây (strawberry hay fraise), ...
- * **Đồ uống:** lá trà già, bồ công anh, cà phê ngũ cốc, trà xích tiểu đậu rang, trà gạo lứt rang, ...
- * **Thực phẩm phụ:** nước tương tamari, tương đặc miso, tương sồi (natto), tekka, ...

G & W USA LLC

3601 W. MacArthur Blvd. Unit 906, Santa Ana, CA 92704

www.AGEReviver.com

Where healthy choices meet®

714-798-7979