

# Антикандидний протокол харчування

Цей раціон спрямований на «голодування» грибка *Candida albicans*, зняття запалення та відновлення здорового мікробіому.

---

## 🚫 СУВОРО ЗАБОРОНЕНО (Виключаємо повністю)

- **Цукор та солодощі:** Мед, сиропи, сухофрукти, солодкі фрукти, будь-які десерти, замінники цукру.
  - **Дріжджі та випічка:** Дріжджовий хліб, булки, пиво, квас.
  - **Глютен та крохмаль:** Пшениця, жито, вівсянка, булгур, кус-кус; білий рис, кукурудза, картопля, батат.
  - **Молочні продукти:** Всі види тваринного молока, йогурти, особливо сири з пліснявою.
  - **Ферментація:** Оцет, соєвий соус, місо, тофу, комбуча, спиртні напої.
  - **Пасльонові:** Томати, перець, баклажани.
  - **Гриби:** Усі види грибів та добавки з них (хітозан також під заборону).
  - **Оброблені продукти:** Магазинні соуси, маринади, копчення, консервація, кава, фаст-фуд.
  - **Олії:** Соняшникова та кукурудзяна.
  - **Горіхи:** Можна **тільки мигдаль** (після замочування), інші — під заборону через ризик плісняви.
- 

## ✅ ОСНОВА РАЦІОНУ (Можна вживати)

- **Овочі та зелень:** Всі види капусти (броколі, цвітна, брюссельська), огірки, селера, авокадо, кабачки, цибуля, часник, шпинат, кріп, петрушка, кінза.
- **Крупи (безглютенові):** Зелена гречка, кіноа, амарант.
- **Бобові:** Нут, сочевиця, маш, горох, квасоля.
- **Білок:** Яйця, риба, морепродукти (не частіше 1 разу на день). М'ясо (індичка, кролик) — не частіше 2 разів на тиждень.
- **Корисні жири:** Оливкова та кокосова олії, масло Гхі (топлене), олія гарбузового насіння.
- **Ягоди та цитрусові:** Лимон, лайм, грейпфрут, журавлина, брусниця, лохина, чорна смородина.
- **Насіння:** Гарбузове, кунжут, мак, чіа (замочувати перед вживанням).

## МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ (Приклад)

Прийом їжі	Склад страви
Сніданок	Омлет із 3-х яєць на рослинному молоці (кокосове/мигдальне) з оливковою олією. Подається з авокадо, свіжим шпинатом та відвареною броколі, збризнутою лимонним соком та олією гарбузового насіння.
Обід	<b>Салат:</b> червона капуста, корінь селери, зелене яблуко, журавлина, мигдаль та петрушка (заправка: оливкова олія + лимон). <b>Основне:</b> Запечена індичка або морський окунь (150 г) з пюре з кореня селери та пастернаку.
Десерт	Мус із чорної смородини (без цукру) з попередньо розмоченим насінням чіа.
Вечеря	Запечена цвітна капуста під густим соусом тахіні (кунжутна паста, часник, лимонний сік, зелень).

**Важливо:** Якщо відчуваєте сильну слабкість, допускається 4-й прийом їжі — **Ягідний смузі:** 500 мл рослинного молока, 200 г ягід, 1 ст. л. пектину, кориця, 2 ст. л. чіа та 100 г розмоченої зеленої гречки.

---

## 💡 ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ПРОТОКОЛУ

1. **Кислотність шлунку:** Кандіда процвітає при низькій кислотності. Якщо вона знижена, обов'язково приймайте **бетаїн гідрохлорид із пепсином** (350-650 мг) з кожним прийомом їжі.
  2. **Пауза в добавках:** На час активного лікування кандиди **припиняємо** прийом вітамінів, металів та Омега-3. Грибок теж любить "підживлюватися" цими нутрієнтами.
  3. **Ніякого кето:** Не переходьте на кето-дієту під час антикандидного протоколу, оскільки кандіда навчилася харчуватися кетоновими тілами.
  4. **Замочування:** Насіння та мигдаль обов'язково замочуйте на ніч для нейтралізації фітинової кислоти та очищення від мікотоксинів.
  5. **Питний режим:** Трав'яні чаї або зелений чай вживайте тільки між прийомами їжі.
- 

*Дотримання цього протоколу протягом 30-60 днів разом із нашою фітопрограмою дозволить отримати стійкий результат.*

<https://fitocentr.com.ua/nabir-antyandyda-pry-molochnytsi/>