

Как и во всех диетах, популярных или медицинских, существуют основные принципы. Они не противоречат правилам здорового питания, наоборот, в основном, базируются на них. Некоторые из принципов необходимо корректировать в соответствии с особенностями организма и новыми исследованиями в медицине и диетологии, однако данная диета допускает незначительные отклонения и может быть адаптирована под потребности конкретного человека.

- исключение полуфабрикатов, фаст-фуда, газированных напитков, промышленных сладостей, колбасных изделий, консервов, чипсов, почти всех продуктов, приготовленных вне дома и не имеющих правильного соотношения белков, жиров и углеводов. Категорически нельзя употреблять пищу с добавками глутамата, заменителями сахара или его обилием;
- ограничение соли;
- ежедневно после сна в первую очередь необходимо медленно выпивать 200-300 мл теплой воды;
- блюда готовят на пару, методом запекания, отваривания, тушения. Жареная пища под запретом;
- пятая часть рациона состоит из свежих фруктов и овощей;
- почти полностью исключают быстрые углеводы, заменяя их продуктами с медленными: кашами (не быстрого приготовления), хлебом (цельнозерновым или из муки грубого помола), макаронными изделиями высшего сорта, несладкими овощами. Ягоды, фрукты и мед – источники быстрых углеводов – включают в приемы пищи в утреннее и дневное время;
- общий объем животных белков рассчитывают по массе тела: на 1 кг веса должен ежедневно поступать 1 г белка;
- объем жидкости (предпочтительно воды и травяных чаев, несладких морсов, компотов) составляет не менее 2 л в день, с обязательным стаканом теплой воды за 30 минут до каждого приема пищи;
- углеводные блюда распределяют для приема в первую половину дня, белковые – во вторую;
- рекомендовано употребление только полиненасыщенных жиров: оливкового, льняного масла, рыбы (лосося, форели), семечек, орехов, авокадо и т. п. Общий объем – 1/5 от суточного рациона;

- прием пищи – 4-5 раз в сутки, с максимальным периодом между едой в 4 часа. Последний прием пищи – за 3 часа до сна. Возможны перекусы (не более 2 раз в сутки, в числе общих приемов пищи, например, 200 г кефира или несладкое яблоко);
- блюда из картошки и макаронных изделий не сочетают с белком;
- питаться следует в одно и то же время, без сопровождающих занятий (просмотра телевизора, игр на компьютере, разговоров по телефону и т. п.), пережевывать тщательно, медленно: это способствует лучшему усвоению пищи и более быстрому насыщению.