



# TabaWala Level 1 Food List

## Level 1 NA PAGKAIN PARA SA MABILIS NA PAGPAPAPAYAT

### Paliwanag:

Ang Level 1 na pagkain ay binubuo ng mga pagkaing halos walang taba, protina, at almirol (starch). Ang mga ito ay madaling tunawin, nakakatulong mag-hydrate ng katawan, at nagbibigay ng mabilis na enerhiya. Sa ganitong paraan, mas mabilis na nasusunog ang nakaimbak na taba sa katawan habang busog at masigla ka pa rin. Mainam ito para sa mga gustong magbawas ng timbang nang mabilis, o gustong mag-detox at mag-refresh ng katawan at isipan.

### Mga Kategoriya ng Pagkain:

#### 1. Matatamis na Prutas

Kasama dito ang mga prutas na natural na matamis at hindi malagkit o malagkit sa tiyan. Halimbawa: mansanas, saging (hinog), ubas, pakwan, mangga, pinya, peras, bayabas, at iba pa. Ang mga prutas na ito ay puno ng tubig at natural na asukal na madaling gamitin ng katawan bilang enerhiya.

#### 2. Katas ng Prutas at Gulay

Pwedeng sariwa, de-bote, o de-lata basta walang halong taba o protina. Halimbawa: katas ng mansanas, dalandan, pakwan, ubas, carrots, pipino, at iba pa. Mainam din ang coconut water at iba pang natural na juice.

#### 3. Asukal at Pampatamis

Pwedeng gumamit ng natural o processed na pampatamis tulad ng pulot (honey), asukal na pula, puting asukal, maple syrup, at agave nectar. Limitahan lang ang paggamit para hindi sumobra sa tamis.

#### 4. Mga Meryenda at Matatamis na Pagkain

Kasama dito ang mga pagkaing walang taba at protina tulad ng jelly, gummies, popsicles (hindi gawa sa gatas), marshmallow, at fat-free na sorbet. Pwedeng din ang canned fruits basta walang syrup na may taba.

## **5. Gulay na Hindi Malagkit o Mabigat**

Pumili ng mga gulay na hindi mataas sa almirol tulad ng pipino, repolyo, carrots, lettuce, talong, okra, bell pepper, at iba pa. Iwasan ang patatas, mais, at kamote.

## **6. Inumin na Walang Caffeine at Taba**

Pwedeng uminom ng fruit juices, herbal tea (walang caffeine), at mga softdrinks na walang taba at caffeine tulad ng Sprite, 7Up, at iba pa. Iwasan ang mga diet soda at energy drinks.

## **7. Saw-sawan at Pampalasa**

Pwedeng gumamit ng suka, toyo, hot sauce, ketchup, salsa, at iba pang fat-free na sawsawan. Iwasan ang mga may mantika o cream.

---

### **Payo bilang Spiritual Healer:**

Ang pagkain ng mga sariwa at magagaan na pagkain ay hindi lang para sa katawan, kundi para rin sa kalinisan ng isip at damdamin. Kapag magaan ang pakiramdam ng katawan, mas bukas ang iyong enerhiya sa paghilom, pagmumuni-muni, at pagdadasal. Ugaliing kumain ng may pasasalamat at pagninilay, at pakinggan ang iyong katawan kung kailan ito busog o pagod na.

---

## **LISTAHAN NG MGA LEVEL 1 NA PAGKAIN PARA SA MABILIS NA PAGPAPAPAYAT**

### **1. Matatamis na Prutas:**

- Mansanas (iba't ibang uri)
- Saging (hinog, iba't ibang klase tulad ng latundan, saba)
- Ubas (berde, pula, itim)
- Pakwan (pula, dilaw)
- Mangga (iba't ibang uri tulad ng carabao, indian)

- Pinya
- Peras
- Bayabas
- Dalandan
- Suha (Grapefruit)
- Papaya
- Melon (Cantaloupe, Honeydew)
- Atis
- Rambutan
- Langka (Jackfruit, kung hindi masyadong malagkit)
- Siniguelas
- Duhat
- Kaimito (Star Apple)
- Dragon Fruit

## **2. Katas ng Prutas at Gulay:**

- Katas ng Mansanas
- Katas ng Dalandan
- Katas ng Pakwan
- Katas ng Ubas
- Katas ng Carrots
- Katas ng Pipino
- Coconut Water (buko juice)
- Katas ng Kalamansi

- Katas ng Ginger (luya, mainam para sa digestion)
- Katas ng Celery
- Kombucha (kung walang masyadong asukal)
- At iba pa (experiment with local fruits and vegetables)

### **3. Asukal at Pampatamis:**

- Pulot (Honey, mas mainam kung raw at local)
- Asukal na Pula (Muscovado, mas natural)
- Puting Asukal (limitahan)
- Maple Syrup (kung available)
- Agave Nectar (kung available)
- Stevia (natural sweetener)
- Date Syrup (kung available)
- Coconut Sugar (kung available)

### **4. Mga Meryenda at Matatamis na Pagkain:**

- Jelly (agar-agar based, mas natural)
- Gummies (fruit-based, walang masyadong artificial ingredients)
- Popsicles (homemade, fruit-based, walang gatas)
- Marshmallow (limitahan)
- Fat-free na Sorbet
- Canned Fruits (sa sariling juice, walang added sugar)
- Fruit Leather (homemade, walang added sugar)
- Dried Fruits (sa moderation, dahil concentrated ang sugar)

### **5. Gulay na Hindi Malagkit o Mabigat:**

- Pipino
- Repolyo (iba't ibang uri)
- Carrots
- Lettuce (iba't ibang uri)
- Talong
- Okra
- Bell Pepper (iba't ibang kulay)
- Kamatis
- Sibuyas
- Bawang
- Luya
- Kangkong
- Alugbati
- Malunggay
- Uray (Spinach)
- Sayote
- Patola
- Upo
- Sitaw (Green Beans)
- Baguio Beans
- Mustasa
- Petsay
- Kintsay (Celery)

- Labanos (Radish)
- Singkamas (Jicama)
- Toge (Bean Sprouts)
- Kabute (Mushrooms, iba't ibang uri)
- Seaweed (Guso, Lato)

#### **6. Inumin na Walang Caffeine at Tabá:**

- Fruit Juices (tingnan sa listahan ng katas)
- Herbal Tea (walang caffeine, tulad ng chamomile, peppermint, ginger tea)
- Buko Juice (Coconut Water)
- Kalamansi Juice
- Lemon Water
- Infused Water (tubig na may prutas at gulay)
- Sprite, 7Up (limitahan)
- Sparkling Water (walang asukal)

#### **7. Saw-sawan at Pampalasa:**

- Suka (iba't ibang uri tulad ng suka ng niyog, tuba)
- Toyo (tamari, low sodium)
- Hot Sauce (natural, walang masyadong additives)
- Ketchup (limitahan)
- Salsa (homemade, sariwa)
- Mustard
- Bagoong (sa moderation, dahil maalat)
- Patis (sa moderation, dahil maalat)

- Asin (sea salt, sa moderation)
- Paminta
- Mga Herbs at Spices (tulad ng basil, oregano, rosemary, thyme, turmeric, coriander, at iba pa)

#### **Dagdag na Payo:**

- **Organic at Local:** Sikaping piliin ang mga organic at local na produkto para mas sariwa at masustansya.
- **Check ang Ingredients kung may Fat o Protein:** Manigurado kung wala ba talagang fat o protein na halo sa mga pagkain. Baka may mga matabang pagkain nahalo lalo na sa mga processed foods.
- **Mindful Eating:** Kumain nang dahan-dahan at may pagpapahalaga sa bawat kagat.
- **Hydration:** Uminom ng maraming tubig sa buong araw.
- **Spiritual Connection:** Maglaan ng oras para sa meditation, prayer, o anumang spiritual practice na makakatulong sa iyong well-being.
- **Listen to Your Body:** Pakinggan ang iyong katawan at kung ano ang kailangan nito. Hindi lahat ng pagkain ay pareho ang epekto sa bawat tao.