



LEVEL 2 – DAHAN-DAHAN zone ng TabaWala Diet

Paliwanag:

Sa Level 2 ng TabaWala Diet, kasama pa rin ang lahat ng pagkain mula sa Level 1 (mga prutas, katas, asukal, gulay, at iba pa), pero dinadagdagan na ng mga pagkaing may almirol o starch tulad ng kanin, patatas, tinapay, pasta, at iba pang butil. Ang mga pagkaing ito ay nagbibigay ng mas matagal na lakas at busog, kaya mas madali ang pag-manage ng gutom habang patuloy pa rin ang pagpayat.

Bagama't hindi kasinmbilis ng level 1 ang pagbawas ng fat, mas makatulong ito para maging sustainable ang pag-diet dahil ang iba ay mas makaramdam ng pagkabusog sa matagal na panahon lalo na kung kumain ng starch sa gabi (para hindi magutom sa gitna ng gabi).

Ang mahalaga, iwasan pa rin ang mga pagkaing may dagdag na mantika, langis, protina powder, dairy, mani, buto, at anumang animal products. Piliin ang mga pagkain na walang halong taba o langis.

Mga Kategoriya ng Pagkain sa LEVEL 2:

1. Starchy na Gulay (Mga Gulay na May Almirol):

- Kamote (Sweet Potato, iba't ibang uri)
- Patatas (Puti, Pula, Dilaw, iba't ibang uri)
- Taro (Gabi)
- Yams (Ube, Purple Yam)
- Mais (Sweet Corn, Corn on the Cob, mais na giniling)
- Saging na Saba at Plantain (nilaga, pinakuluang saba)

- Kalabasa (Acorn, Butternut, Spaghetti Squash, kalabasa na bilog)
- Parsnip (kung available)
- Cassava (Kamoteng Kahoy)
- Green Peas (gisantes)

2. Mga Butil at Grains:

- Kanin (Puti, Brown, Jasmine, Basmati, Sushi, Wild Rice, malagkit)
- Oats (Instant, Rolled, Steel-cut, oatmeal na may prutas)
- Quinoa (kung available)
- Barley (kung available)
- Buckwheat (kung available)
- Bulgur (kung available)
- Millet (kung available)
- Farro (kung available)
- Couscous (kung available)
- Cornmeal, Polenta, Grits (giniling na mais)
- Hominy (kung available)
- Arroz Caldo (kung walang mantika at karne)
- Champorado (kung walang gatas at mantika)

3. Tinapay at Flatbread (Siguraduhing Walang Mantika o Langis):

- Pandesal (kung walang mantika, gatas o butter - homemade pandesal)
- White Bread (limitahan)
- Whole Wheat Bread (kung walang mantika)
- Rye Bread (kung available at walang mantika)

- Sourdough Bread (kung walang mantika)
- Baguette (kung walang mantika)
- Ciabatta (kung walang mantika)
- Focaccia (fat-free)
- Lavash (kung available)
- Matzo (kung available)
- Naan (fat-free)
- Pita Bread (kung walang mantika)
- Tortilla (corn, homemade)
- English Muffins (kung walang mantika)
- Cornbread (fat-free)
- Rice Cakes (plain)
- Puto (kung walang mantika at gata)
- Bibingka (kung walang mantika at gata, limitahan)

4. Cereal at Meryenda:

- Cornflakes, Corn Chex, Wheat Chex, Rice Chex, Kix, Special K (plain, walang asukal)
- Cheerios (plain)
- Rice Krispies
- Puffed Rice, Puffed Wheat
- Grape-Nuts
- Raisin Bran (limitahan dahil sa asukal)
- Shredded Wheat (plain)

- Frosted Flakes (iwasan)
- Fig Newtons (fat-free)
- Popcorn (air-popped, walang mantika at butter)
- Pretzel Crisps (thins, fat-free)
- Rice Cakes (may toppings na prutas o gulay)
- Saltines (fat-free)
- Water Crackers
- Instant Oatmeal, Cream of Rice, Cream of Wheat, Malt-O-Meal (walang gatas at asukal)
- Shredded Hash Brown Potatoes (dried or frozen, walang mantika)
- Rice Milk (fat-free, homemade)
- Lugaw (kung walang mantika at karne)
- Taho (kung walang sago at arnibal, limitahan)

5. Noodles at Pasta (Walang Mantika):

- White Pasta (limitahan)
- Whole Wheat Pasta (kung walang mantika)
- Brown Rice Pasta
- Corn Pasta
- Rice Noodles (bihon, sotanghon, glass noodles)
- Soba Noodles (kung available)
- Udon Noodles (kung available)
- Vermicelli
- Glass Noodles (sotanghon)

- Quinoa Pasta (kung available)
- Konjac Noodles (shirataki noodles)
- Miki Noodles (kung walang mantika)
- Pancit Bihon (kung walang mantika at karne)
- Pancit Sotanghon (kung walang mantika at karne)

Dagdag na Payo:

- **Homemade is Better:** Kung kaya, gumawa ng sariling bersyon ng mga pagkain para mas kontrolado ang sangkap at maiwasan ang mantika at iba pang unhealthy ingredients.
- **Experiment with Spices:** Gumamit ng iba't ibang spices at herbs para magdagdag ng lasa sa mga pagkain nang hindi gumagamit ng mantika.
- **Vegetable Broth:** Gamitin ang vegetable broth bilang base sa mga sabaw at stews para mas masustansya.
- **Fermented Foods:** Isama ang mga fermented foods tulad ng kimchi at sauerkraut para sa healthy digestion (sa moderation).
- **Seaweed:** Dagdagan ang pagkain ng seaweed (guso, lato) para sa minerals at nutrients.