

ZDRAVÉ A LIEČIVÉ POTRAVINY

BIO ZELENINA

hlavne nadzemná zelenina
rôznych farieb a listová

baklažán

brokolica (aj listy)

cesnak

cibul'a

cvikla a jej listy

čínska kapusta (pak choi)

huby

kapusta

karfiol

kel (aj ružičkový)

morské riasy (kelp, nori, ...)

mrkva

paprika (všetky druhy)

paradajka

petržlen a paštrenák

potočnica

pór

púpavové listy

red'kovka

rukola

ružičkový kel

šaláty (napr. rímsky)

špargľa

špenát

tekvica

uhorka

zázvor

zelená fazuľka

zeler a ďalšie

BIO OVOCIE

hlavne bobuľovité a ovocie s
nižším obsahom cukru

avokádo

brusnice

citrusy (napr. grep)

černice

čučoriedky

jahody

maliny

olivy

TUKY / OLEJE

extra-panenské, za studena
lisované a v bio kvalite

avokádový

ghee

kokosový (aj kokosové mlieko)

konopný

l'anový

maslo od pasúcich sa zvierat

olivový

rybí

tekvicový

z vlašských orechov

ORECHY A SEMENÁ

domáce alebo bio kvalita

brazílske (paraorechy)

kešu

kokosový

lieskové

macadamia

mandle

vlašské

pekanové

píniové

orechové maslá (100%)

chia semienka

konopné

l'anové

mak

sezam (hlavne čierny)

slnečnicové

tekvicové

sem. maslá (napr. tahini)

STRUKOVINY A PRÍLOHY

domáce alebo bio kvalita

cícer (humus)

fazuľa (čierne oko, čierna, pinto)

hrach

šošovica

celozrnná ryža (aj čierna, divoká)

ovsené vločky

pohánka

quinoa

sladké zemiaky

SLADIDLÁ

v obmedzenom množstve

čerstvé ovocie / ovocné šťavy

med (raw - nazahrievaný)

stevia

sušené ovocie

RYBY

len z volného odchytu

ančovičky

losos

makrela

ostriež

pstruh

sardinky

sled'

treska

MÄSO

1-2x za týždeň, v bio kvalite a z volne sa pasúcich zvierat

divina

hovädzie

hydina (aj vajíčka)

jahňacie

prepelica (aj vajíčka)

OCHUCOVADLÁ

domáce alebo bio kvalita

balzamikový ocot

horčica

jablčný ocot

kakao / kakaové bôby

kimchi

kvasená - kyslá kapusta

kvasnice (neaktívne sušené)

morská / himalájska sol'

paradajková omáčka (salsa)

pesto (napr. bazalkové)

tatar. omáčka (biely jogurt+horčica)

vanilka

MLIEČNE PRODUKTY

hlavne surové, fermentované a nesladene

jogurty (domáce alebo bio)

kozí a ovčí syr

kozí kefír

DEZERTY A POCHUTINY

s mierou a z kvalitných surovín

domáca zmrzlina

horká čokoláda (min. 80%)

mix orechy-semená-sušené ovocie

ovocné poháre

raw dezerty (orechy,d'atle,ovocie)

smoothies

NÁPOJE

domáce alebo bio kvalita

kefír (kozí alebo kokosový)

kokosová voda (hlavne pri športe)

kombucha

kvalitné červené víno (s mierou)

kvalitné zelené a bylinkové čaje

orechové mlieka (nesladene)

pramenitá / filtrovaná voda

vývar z kostí (min. 24 hodín)

zeleninové šťavy

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

vysoká kvalita a potencia

kolagén

multivitamín (hlavne v zime)

omega-3 mastné kyseliny

probiotiká

proteínové prášky (srvátkový

koncentrát, hrachový, ...)

tráviace enzýmy

vit. C (hlavne v zime)

vit. D (hlavne v zime)

zelené prášky (chlorella,

spirulina, mladý jačmeň, ...)