

ZDRAVIU ŠKODLIVÉ POTRAVINY

SACHARIDOVÉ

biely chlieb a biele pečivo
sladké pečivo
výrobky z bielej (pšeničnej) múky
bezlepkové spracované náhrady
chleba a pečiva
sladené a pečené raňajkové cereálie
fit-tyčinky (väčšina)
energetické tyčinky (väčšina)
nadmerne striekaná zelenina
a ovocie (dirty dozen - EWG)

DEZERTY A POCHUTINY

biela a mliečna čokoláda
cukríky
cukrovinky
čipsy
kandizované sušené ovocie
keksíky a sušienky
koláče
sladkosti
spracované dezerty
zmrzlina

SLADIDLÁ

cukor
agave sirup
umelé sladidlá (napr. sukralóza)
cukrové alkoholy vo vyšších
množstvách (napr. xylitol)

TEPELNÁ ÚPRAVA

vyprážanie
grilovanie
suché pečenie nad 150°C
údenie

BIELKOVINOVÉ

MÄSO

spracované mäsové výrobky
(párky, klobásy, paštéty, ...)
mäso z továrenských veľkochovov

MORSKÉ ŽIVOČÍCHY

ryby z fariem
krevety
pangasius
ryby s vyšším obsahom ortute:
žralok, mečiar, pamakrela,
plachetník, tuniak (žltoplutvý)

MLIEČNE PRODUKTY

nízkotučné a odtučnené jogurty
tavené a nátierkové syry
konvenčné kravské mlieko

OSTATNÉ

nebio a nefermentované
sójové výrobky
seitan
nebio arašidy a araš. maslo
proteínové tyčinky (väčšina)
ochutené proteínové prášky

TUKY / OLEJE

stužené tuky na pečenie
stužené pokrmové tuky
margaríny
rafinované rastlinné oleje
tuky a oleje hlavne s vyšším obsa-
hom polynenasýtených mastných
kyselín vystavené kyslíku, vyso-
kým teplotám alebo UV žiareniu
(napr. ľanový, vlašský, chia) ko-

OCHUCOVADLÁ

barbecue omáčka
bežná kuchynská soľ
čokoládový sirup
džem a lekvár
konvenčná horčica
konvenčná mayonéza
konvenčná tatarská omáčka
konvenčný dressing na šalát
konvenčný kečup
polievkové bujóny
sójová omáčka
vegeta

JEDLÁ A POLOTOVARY

spracované jedlá:
s pridaným cukrom
so škodlivými prídavnými látkami
s obsahom GMO
s vyšším obsahom kuchynskej soli
s obsahom nezdravých tukov
s obsahom Vašich osobných
potravinových alergénov
instantné jedlá a polievky
mrazené polotovary (napr. pizza)
pripálené jedlá

NÁPOJE

alkohol
diétne nápoje bez kalórií
energetické nápoje
ochutené kávové nápoje
lacná a instantná káva s prida-
ným cukrom a náhradou smotany)
sladené nápoje (aj "športové")
sladené rastlinné mlieka
väčšina ovocných štiav
(hlavne pasterizovaných)