

BIELKOVINY

V každom chode.

1.6–2.2g bielkoviny / kg váhy denne.

- Kuracie mäso
- Morčacie mäso
- Králičie mäso
- Hovädzie mäso (mäsité kusy)
- Bravčové mäso (mäsité kusy)
- Vajcia
- Tvrdé a zrelé syry
- Mozzarella
- Cottage cheese
- Skyr a tvaroh
- Tofu syr
- Slanina
- Ryby a morské plody
- Srvátkový a vaječný proteín
- Vegánske proteíny

ZDRAVÉ TUKY

1–3 porcie denne

- Olivový olej
- Kokosový olej
- Avokádo a avokádový olej
- Maslo
- GHEE
- Mandle
- Kešu
- Vlašské, pekanové, makadámové, liekové, kešu, pistáciové, píniové orechy
- Tekvicové, sezamové, slnečnicové, chia, ľanové a konopné semenka

ZELENINA

V 2–3 chodoch.

Kupujeme čerstvú alebo mrazenú.

- Brokolica
- Paradajky
- Cesnak
- Cibuľa, cesnak
- Cuketa
- Červená repa
- Čínska kapusta
- Fenikel
- Kapusta – biela, červená
- Karfiol
- Kel
- Kukurica
- Mrkva, karotka
- Paprika – rôzne druhy
- Paštrnák
- Pór
- Red'kovka – rôzne druhy
- Šalát – ľadový, hlávkový
- Špargľa
- Tekvica – rôzne druhy
- Uhorka, šalátová uhorka
- Zeler
- Zelené fazuľky

HYDRATÁCIA

Koľko hrdlo ráci.

- Himalájska alebo morská soľ
- Čistá voda
- Nesladené minerálne vody
- Nesladená káva
- Nesladené bylinné, zelené, čierne a Yerba Maté čaje

OVOCIE

Používame len ako dezert alebo prídavok do varenia.

Kupujeme čerstvé alebo mrazené.

- Jablká
- Marhule
- Čučoriedky
- Černice
- Maliny
- Čerešne
- Grapefruit
- Citrón
- Limetka
- Pomaranče
- Kiwi
- Banány
- Broskyne
- Hrušky
- Ananás
- Slivky
- Hrozno
- Vodný melón

SACHARIDY

Množstvo určujeme podľa cieľa.

Chudnutie = menej sacharidov.

- Zemiaky
- Batáty
- Ryža
- Ovsené vločky
- Kukurica
- Celozrnné cestoviny
- Quinoa
- Bulgur
- Pšeno
- Pohánka

NÁKUPNÝ

ZOZNAM

PRE ZDRAVÝ JEDÁLNIČEK