

MEGASPALUJÍCÍ DEN – POTRAVINY

Upřednostňujte potraviny napsané červeně. Volte co nejvíce BIO kvalitu, volný chov, domácí kvalitu, osvědčený chov a farmy.

ZELENINA

batáty, **brokolice**, celer, **cibule**, **červená řepa**, **česnek**, dýně, fenykl, houby, **chřest**, **kapusta**, kedlubna, klíčky, **květák**, lilek, **mrkev**, okurka, **paprika**, patison, **polníček**, **pórek**, **rajče**, rebarbora, **rukola**, **růžičková kapusta**, ředkvičky, **špenát**, **tykev**, zelené fazolky, **zelené saláty**, **zelí**

BÍLKOVINY

ryby mořské, ryby sladkovodní, hovězí, jehněčí, srnčí, kuřecí, krůtí, kachní, vepřové, kančí, králičí, **domácí šunka**, šunka nad 90%, **vejce BIO**, **vejce domácí**, vejce komerční

OVOCE - do 100g denně

ananas, banány, **borůvky**, broskve, citrony/limetky, **grapefruit**, hroznové víno, hrušky, jablka, **jahody**, papája, **kiwi**, **maliny**, **švestky**, pomeranče, mandarinky, mango, **meruňky**, nektarinky, **ostružiny**, **třešně**, vodní meloun

omezte: sušené ovoce

TUKY

extra panenský, olivový olej, kokosový olej, přepuštěné máslo (ghí), máslo, bio sádlo

avokádo, kešu, **kokosové mléko**, **kokos**, lískové oříšky, makadamové ořechy, **mandle**, para ořechy, pekanové ořechy, pistácie, dýňová semínka, **lněné semínko**, olivy, sezamová semínka, slunečnicová semínka, **vlašské ořechy**