

## PŘEHLED POTRAVIN

---

### Maso

Všechny druhy - hovězí, vepřové, drůbeží, skopové, králík, zvěřina. Z masa je potřeba vybírat tučnější části, vnitřnosti. Je možné jíst čas od času i uzeniny, ale pouze v domácí/bio kvalitě, je potřeba se vyhnout jakýmkoliv umělým příměsím, konzervantům apod.

### Ryby a mořské plody

Všechny druhy - ideálně tučnější ryby, jako je losos, makrela nebo sled'.

### Vejece

Všechny druhy. Vejce by měla pocházet z volných chovů.

### Tuky

Sádlo, máslo, ghí, kokosový olej, olivový olej, avokádový olej atd. Vyhýbejte se rafinovaným rostlinným olejům (v plastových lahvích) a dodržujte kouřový bod (např. na smažení je ideální sádlo či ghee, má vysoký kouřový bod, zatímco např. konopný či lněný olej je naprosto nevhodný pro tepelnou úpravu).

### Zelenina

Preferovaná - všechny druhy zelí, kapusta, kedluben, květák, brokolice nebo růžičková kapusta, chřest, cuketa, lilek, olivy, špenát, houby, okurky, salát, avokádo, cibule, rajčata, fenykl, artyčok, dýně, paprika, zelené fazolky, celer, česnek, ředkvičky, řepa atd. Dále veškerá kvašená zelenina (pickles).

V omezeném množství sladší zelenina – mrkev, červená řepa, čertsvý hrášek, batáty (sladké brambory)..

### Ovoce

Preferované - olivy, avokádo, kokosový ořech, rebarbora, citrón, nízkosacharidové bobulovité ovoce (ostružiny, jahody, maliny, rybíz, borůvky – pozor, šlechtěné odrůdy mají vyšší obsah sacharidů).

V omezeném množství veškeré ostatní druhy ovoce.

### Mléčné výrobky

Volíme tučné - máslo, tučné sýry, šlehačka, zakysaná smetana... (kravské, kozí, ovčí...)

### Ořechy

Preferované - makadamové, piniové, pekanové, para.

V omezeném množství - vlašské, lískové, kešu, pistácie atd.

### Semínka

Chia, lněná, dýňová, konopná, slunečnicová atd.