

PROČ BÍLÁ MOUKA, CUKR A KOLÍNKA NESTAČÍ

⊖ NÍZKÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA

Bílá mouka se vyrábí z obilí očištěné od svrchního obalu zrna i klíčku. Tím přichází o minerální látky a další pro tělo důležité mikroživiny.

⊖ NADBYTEK CUKRU ZATĚŽUJE

Zvýšená konzumace jednoduchých cukrů přispívá k zánětlivému stavu organismu, což dále zatěžuje imunitní systém.

⊖ MINIMUM VLÁKNINY

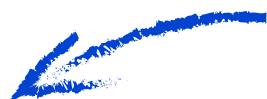
Vláknina je naprosto klíčová pro zdravé fungování střev a tím pádem nezbytná i pro naši imunitu a celkové zdraví.



NÁKUPNÍ SEZNAM

TRVANLIVÝCH POTRAVIN

pro podporu imunity
a zdravé trávení



+ PODPOŘÍ ZDRAVÁ STŘEVA

Na seznamu najdete potraviny podporující zdraví střev = dobrou obranyschopnost organismu. Na střevech totiž velmi záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a lépe odolá útoku patogenů.

+ JSOU VÝŽIVNÉ

Veškeré suroviny jsou výživné (plné vitamínů, minerálních látek a vlákniny). Mají pro naše tělo i jiný než pouze sytící efekt na rozdíl od těstovin z bílé mouky, cukru a sušenek.

1 LUŠTĚNINY



2 OBILOVINY, MOUKY



3 OŘECHY A SEMÍNKÁ



4 RYBY V KONZERVĚ

5 ZELENINA, SEMÍNKÁ NA KLÍČENÍ



6 TUKY



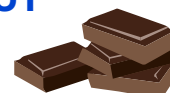
7 MRAŽENÉ POTRAVINY



8 DOCHUCENÍ A VAŘENÍ



9 NA „MLSÁNÍ“ A SLADKÁ CHUŤ



DŮLEŽITÉ:

V seznamu nenajdete čerstvou zeleninu ani chlazené zboží. To je ale naším záměrem – vybrali jsme pouze potraviny s delší trvanlivostí, které lze bez problémů skladovat.

1 LUŠTĚNINY

V KONZERVĚ (PRAKTICKÉ)
NEBO SUCHÉ (LEVNĚJŠÍ)

- cizrna (např. Bonduelle)
- čočka (klasická, červená)
- fazole (bílé, červené)
- luštěninové těstoviny
- rostlinné luštěninové a tofu pomazánky (např. Patifu)



7 MRAŽENÉ POTRAVINY

- mražená zelenina (fazolové lusky, hrášek, brokolice, květák, kukuřice...)
- mražené ryby (filety tresky)
- mražené ovoce (lesní směs, jahody, borůvky...)
- mražené bylinky (kopr, bazalka, petrželka...)

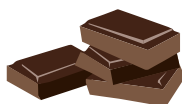
2 OBILOVINY, MOUKY

- rýže natural nebo basmati
- pohanka
- vločky ovesné nebo pohankové
- celozrnné těstoviny
- celozrnný kuskus
- quinoa
- špaldová celozrnná mouka
- pohanková mouka
- kukuřičná strouhanka
- instantní kaše (např. Nominal)



3 OŘECHY A SEMÍNKÁ

- slunečnicová, dýňová semínka
- kešu, vlašské ořechy
- mandle
- lněná a chia semínka



4 RYBY V KONZERVĚ

- tuňák ve vlastní šťávě
- sardinky



5 ZELENINA, SEMÍNKÁ NA KLÍČENÍ

- kysané zelí
- mungo
- semínka na naklíčení (Alfa-alfa, řeřicha setá)



9 NA „MLSÁNÍ“ A SLADKÁ CHUŤ

- sušené ovoce – nesířené, neproslazované
- sirupy (čekankový, rýžový, datlový)
- med
- 100% džem (např. Relax)
- koncentrovaná jablečná šťáva
- kokosový cukr
- xylitol a erythritol
- celozrnné sušenky (např. Biopekárna Zemanka)
- oříškové a ovocné tyčinky (např. Lifefood)

6 TUKY

- olej olivový, kokosový – panenská kvalita
- řepkový olej
- ghí (přepuštěné máslo)

