

Jak jíst low carb?



www.nutricbistro.cz

+420 737 479 608 (Po-pá 9-17h)

KDYKOLIV

MASO

drůbeží (husí, kachní, krůtí, kuřecí, křepelčí, slepičí atd.)
hovězí
jehněčí
králíčí
kozy
vepřové
zvěřina (bažant, bizon, divočák, holoubata, jelen, krocan, srna atd.)
přstrosí
klokani

kvalitní uzeniny bez cukru (klobásy, párky, salámy, slanina, šunka atd.)
vnitřnosti (játra, jazyk, morek, žaludky, srdce, ledvinky, mozek atd.)

VEJCRYBY A MOŘSKÉ PLODYE

ryby (candát, ďas mořský, halibut, losos, makrela, okoun, platýs, pstruh, sleď, štika, tilapie, treska, tuňák, úhoř, žralok atd.)
mořské plody (humr, krab, krevety, langusty, mušle, slávky, ústřice atd.)

MLÉČNÉ VÝROBKÝ S VYŠŠÍM OBSAHEM TUKU (NAD 30 %)

brie
camembert
eidam 30 %
gouda
hermelín
máslo
smetana

OVOCE

angrešt
borůvky
brusinky
jahody
maliny
rybízy
třešně

ZELENINA

brokolice
cibule
cuketa
česnek
hlávkové a čínské zelí
kapusta
kedlubna
květák
lilek
okurka
paprika
pažitka
pórek
rajče
romanesco
růžičková kapusta
všechny saláty (polníček, rukola, špenát, chřest, čekanka listová, mangold, pak choi, kopřiva atd.)

TUKY

avokádo a avokádový olej
oleje z ořechů a semínek (lněný, z vlašských ořechů atd.)
olivový olej
orechy (kaštany, kešu, lískové, makadamové, mandle, para, pekanové, piniové, pistácie, vlašské atd.)
semínka (dýňová, chia, lněná, sezamová, slunečnicová atd.)
živochišné tuky (ghí, přepuštěné máslo, sádlo atd.)

BYLINKY A KOŘENÍ

všechny druhy bylinek
veškeré jednodruhové koření
kořenící směsi
bez cukru a vysokého množství soli (kari, tandoori masala atd.)
sůl

OCHUCOVADLA

domácí omáčky bez cukru (hořčice, kečup, majonéza atd.)
kokosové
aminos
ocet (balsamico, jablečný, rýžový, z bílého nebo červeného vína)

SLADIDLA

erythritol
stévie (listky)
xylitol

VEJCE

všechny druhy vajec (husí, kachní, křepelčí, slepičí atd.)

NÁPOJE

voda
káva (bez mléka a cukru)
vývary
domácí nápoje bez cukru (čaje, kefir z tibetské)
houby, kombucha, limonáda z tibi krystalků atd.)
proteinové nápoje

OSTATNÍ

droždí (vč. lahůdkového)
houby (hlíva, ústřičná, žampiony, hříby, kvasnice atd.)
mořské řasy (nori, kombu, arame, wakame, dulse atd.)
kakao
psyllium

VÝJIMEČNĚ

"MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKÝ S NIŽŠÍM OBSAHEM TUKU (DO 30 %)"

mléko (kravské, kozí, ovčí)
cottage
jogurty
lučina
mozzarella
palouček
tvoroh (v závislosti na množství tuku)

ŠKROBOVÁ ZELENINA

batáty
celer
dýně
křen
mrkev
pastinák
petržel
ředkve
řepa
tuřín
zázvor

OVOCE

ananas
banány
broskve
datle
fíky
hrušky
jablka
kaki
kiwi
mandarinky
mango
melouny
meruňky
nektarinky
pomeranče
švestky

OSTATNÍ

alkohol
čekankový sirup
karob

NIKDY

PSEUDOOBILOVINY

amarant
pohanka
quinoa

LUŠTĚNINY

arašidy
cizrna
čočka
fazole
hrách
sója

SLADIDLA

agéve sirup
bezkalorická
sladidla (aspartam, sacharin, sukralóza)
cukr
datlový sirup
glukózo-fruk-tózoový sirup
javorový sirup
kokosový cukr
kukuřičný sirup
med
třtinová melasa

OBILOVINY A OBI LNÉ PRODUKTY

čirok
ječmen
kukuřice
oves
proso
pšenice
rýže
žito
obilné produkty (cereálie, mouka, palačinky, pečivo slané i sladké, pizza, těstoviny, tortilly, vafle atd.)

ROSTLINNÉ BÍLKOVINY

miso
sója
tempeh

ROSTLINNÉ TUKY

rostlinné oleje (arašídový, konopný, kukuřičný, lněný, palmový, řepkový, sezamový, slunečnicový, sójový, z hroznových jader, z chia semínek, z rýžových otrub atd.)
margaríny

NÁPOJE

energy drinky
ovocné a zeleninové šťávy / smoothie
slazené nápoje (džusy, limonády, mléčné koktejly atd.)

KOŘENÍČÍ SMĚSI A OCHUCOVADLA

grilovací koření
polévková koření
sójeová omáčka

OSTATNÍ

brambory
sušené ovoce
tapiokové perly,
tapiokový škrob

OSOBNÍ POZNÁMKY

