

Jak jíst podle pravidel Whole30?

KDYKOLIV

MASO

drůbeží (husí, kachní, krůtí, kuřecí, křepelčí, slepičí atd.)
hovězí
jevněčí
králičí
kozí
vepřové
zvěřina (bažant, atd.)

VEJCE

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

RYBY A MOŘSKÉ PLODY

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

ZELENINA

batáty
brokolice
celer
cibule
cuketa
česnek
dýně
hlávkové a
čínské zelí
kapusta
kedlubna
křen
květák
lilek
mrkev
okurka
paprika
pastinák
pažitka
petržel
pórek
rajče
romanesco
růžičková
kapusta
ředkve
řepa
tuřín
všechny saláty (polníček, rukola, špenát, chřest, čekanka listová, mangold, pak choi, kopřiva atd.)
zázvor

OVOCE

ananas
angrešt
banány
borůvky
broskve
brusinky
datle
fíky
hrozny
hrušky
jablka
jahody
kaki
kiwi
maliny
mandarinky
mango
melouny
meruňky
nektarinky
ostružiny
pomeranče
rybízky
švestky
třešně

TUKY

avokádo a
avokádový olej
kokos, kokosový
olej, kokosové
máslo, kokosové
mléko
oleje z ořechů a
semínek (lněný, z vlašských ořechů atd.)
olivy a olivový
olej
ořechy (kaštiny, kešu, lískové, makadamové, mandle, para, pekanové, piniové, pistácie, vlašské atd.)
semínka (dýňová, chia, lněná, sezamová, slunečnicová atd.)
živočišné tuky (ghí, přepuštěné máslo, sádlo atd.)

BYLINKY A KOŘENÍ

všechny druhy bylinek
veškeré jednodruhovité koření
koření 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)

NÁPOJE

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

OSTATNÍ

droždí (vč. lahůdkového)
houby (hlíva ústřičná, žampiony, hřiby, kvasnice atd.)
mořské řasy (nori, kombu, arame, wakame, dulce atd.)

VÝJIMEČNĚ

KVALITNÍ UZENINY

klobásy
párky
salámy
slanina
šunky

OSTATNÍ

sušené ovoce (neslazené, nesířené)
tapiokový škrob

NIKDY

OBILOVINY A OBILNÉ PRODUKTY

čirok
ječmen
kukuřice
oves
proso
pšenice
rýže
žito

obilné produkty (cereálie, mouka, palačinky, pečivo slané i sladké, pizza, těstoviny, tortilly, vafle atd.)

PSEUDOBILOVINY

amarant
pohanka
quinoa

LUŠTĚNINY

arašidy
cizrna
čočka
fazole
hrách
sója

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

mléko (kravské, kozí, ovčí)
mléčné výrobky (jogurty, máslo, smetana, sýry, tvaroh atd.)

SLADIDLA

agéve sirup
bezkalorická
sladidla (aspartam, sacharin, sukralóza)
cukerné
alkoholy (erythritol, xylitol)
cukr
čekanový sirup
datlový sirup
glukózo-fruktózy sirup
javorový sirup
kokosový cukr
kukuřičný sirup
med
stévie
třtinová melasa

ROSTLINNÉ BÍLKOVINY

miso
sója
tempeh

ROSTLINNÉ TUKY

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

NÁPOJE

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

KOŘENÍ SMĚSI A OCHUCOVADLA

grilovací koření
sójeová omáčka
polévková koření

OSOBNÍ POZNÁMKY

