

Maso

DRUH	ANO	NE	POZOR
Ryby mořské	Ze severních moří a známých zdrojů, čerstvé a chlazené VOLNĚ LOVENÉ	Mražené – křehčené (v akci obchodních řetězců, nebo chovaných v sádkách, krmených látkami podporující růst (hormony) Rybí prsty = vyrobeno z odpadu, poškozených nebo nemocných ryb	PANGACIUS není mořská ryba a daří se mu nejvíce v odpadních vodách asijských řek
Ryby sladkovodní	Čerstvé a chlazené, ze známých zdrojů Pstruh potoční – nelze chovat v sádkách	Mražené Pstruh duhový – je chován převážně v sádkách a krměn granuláty = bez chuti	
Drůbež	Domácí, ze známých zdrojů České a slovenské KRUTÍ LEPŠÍ NEŽ KUŘECÍ	V obchodech – obsahují látky podporující růst, zahraniční i hormony (někdy i antibiotiky) Křehčená obsahují velké množství vody a E přísad	Chovaná doma, ale krmená krmnou směsí nejsou domácí
Vepřové, Skopové, Hovězí	Čerstvé a libové, známý zdroj	Mražené a jinak konzervované Tučné	
Zvěřina	Ze známých zdrojů – kvalitní		
Klokani, Králíci	Čerstvé, chlazené, mražené Nízké tuky		

Masné výrobky

DRUH	ANO	NE	POZOR
Tlačenky, zabijačkové výrobky	Tlačenky domácí nebo známý zdroj - omezeně	Jitrnice a jelita – spoustu tuků	
Sekaná	Domácí z libového masa, kde strouhanku nahradíme drcenou sójou	Kupovaná – konzervanty, bez masa	
Paštiky	-	Převážně ze sádla a odpadu, skoro bez jater a masa	Obsahují glutamát a E přísady
Párky a klobásy Měkké salámy	Párky v přírodním střívku, masové a kvalitní (je na pohled scvrklý) Klobásy masové a kvalitní, nejlépe zrající (pravá čabajka) – tuk!!	Párky laciné v umělých střívkách, kuřecí již vůbec ne Klobásy nekvalitní – je jich většina => zvláště „v akci“	„v akci“ = bez masa + E + škrob + separát
Trvanlivé salámy	Kvalitní, masové, zrající a fermentované za studena, s ušlechtilými plísněmi na povrchu (uherák) = dlouho vydrží	Většina levnějších salámů	„v akci“
Šunky	Prosciutto a sušené šunky, dušené šunky s vysokým obsahem masa a ev. bez použití rychlo-solí (na řezu je maso až šedé – až nevzhledné => nejčastěji šunka od kosti	Navonění šťavnaté a krásné růžové šunky	„v akci“ = rychlo-sůl, vysoký obsah vody, E přísady + škroby
Uzená masa	Domácí bez použití rychlo-solí a využené klasickou udrnou tvrdým dřevem bez kůry => tuk a sůl	Veškerá uzená masa dostupná na našem trhu = vysoký obsah vody a E přísad, používání rychlo-solí	
Všeobecně	Kvalitní uzeniny s mírou	Nekvalitní a ve velké míře	

Konzervy a polotovary

DRUH	ANO	NE	POZOR
Masové konzervy	Domácí sterilizované	Žádné 0,5 kg masa nestojí 20 korun	
Ryby	Tuňákové kousky ve vlastní šťávě Rybičky v celku – stejně nízká kvalita	Tuňákové drtě	
Zelenina	Domácí sterilizovaná a mražená Bonduel	Hotové směsi (zelenina + omáčky dohromady)	
Ovoce	Mražené a domácí zavařeniny, ideálně se třtinovým cukrem	Všecky konzervy v obchodech	
Hotové mražené polotovary	Domácí předvařené nebo uvařené zmražená jídla	Hranolky, pizza, rybí prsty, předobalené maso	
Sáčkové polévky	-	V podstatě žádné	Glutamát, ztužený tuk, soli
Koření	Čerstvé bylinky, mořská sůl, jednotlivě nakupované koření	Hotové směsi na jídlo (gulášové, rybí..)	
Ochucovadla	Jogurt bílý smetanový + koření a bylinky Domácí kečup	Tatarské omáčky, kečupy s nízkým obsahem rajčat, dresinky	

Mléčné výrobky

DRUH	ANO	NE	POZOR
Mléko	Od farmáře či mlékomat či jiné čerstvé	Krabicové	Omezeně - zahlenění
Máslo	Poctivé – pozor na tuk 82% mléčného tuku České	Šízené levné máslo, alternativy, margaríny = podíl ztuženého rostlinného tuku (tělo nevstřebá)	
Jogurt	Bílý poctivý či poctivý s opravdovým ovocem (Hollandia, Valaška, Jihočeský) – malinko tuku navíc, ale tělo jej využije	Ovocné „bez ovoce“ – konzervanty a barviva Light Levné „5 kč“ – jako náhrada tuku je škrob	
Sýr tvrdý	30% - nepřibarvovaný, s nižším obsahem solí	45% - tuky 20% - tuk nahrazen škrobem, přidané soli	Anato E120b
Sýr tavený	-	Moc tuku, málo bílkovin, tavící soli, přidané škroby	
Sýr tvarohového typu	Cottage, lučina		
Sýr plísňový			Nevhodný při detoxikaci a celkem vysoký obsah tuku
Sýr balkánského typu			Tuk a hodně vysoký obsah soli
Kozí či ovčí sýr	Vhodnější než kravské		

Sladkosti

DRUH	ANO	NE	POZOR
Cukr	Fruktóza – nerozkolísá glykemii Melasa, javorový sirup Stévie – bez kalorií => diabetici	Umělá sladidla – ani diabetikům (poškozejí slinivku) Sacharóza – řepný cukr (bílý) Hnědý cukr – bílý obarvený karamellem	kalorie
Marmelády a džemy	Doma vyrobené či 70 % a více ovoce bez barviv a konzervantů – snesitelný pektin a kyselina citronová (lepší citronová šťáva)	Výrobky s malým podílem ovocné složky – někdy dokonce jen 15% = vysoký obsah přidaného cukru či umělého sladidla – kvůli barvě a chuti i chemie	
Med	Vhodný místo cukru – enzymy Domácí či ze známého zdroje bez přídavku cukru	Doslazovaný med Z dovozu	
Sladké pomazánky	Omezené množství (nutella)		Mnoho kalorií, ztužený tuk, cukr a nekvalitní suroviny na výrobu
Bonbony a žvýkačky	Omezené množství	99% trhu, mnoho cukrů a konzerv. <u>Nebezpečné přísady:</u> E102 – Tartrazin (Yellow 5) E 110 – Žluť SY (Yellow 6) E 120 – Košenila, kyselina karmínová E 124 Ponceau 4R – kožní problémy a hyperaktivita Rakovinotvorné přísady E 131 modré barvivo – vyrážky, trávení, dýchání, tlak E 142 modrozelená barva – vyrážky, trávení, dýchání E 214 ethylparahydroxibenzoát E 215 ethylparahydroxibenzoát sodná sůl E 123 AMARANT modročervené barvivo – silně rakovinotvorný Mamba kombinace E 123 a E 110 (medvídci želatina, lentilky, šlehačkový pudink Zotti)	
Sušené ovoce	Nesířené, nedoslazované, nejlépe z vlastní sklizně	Kandované, obalované cukrem či konzervované sířením či máčením v jiné chemikálii	
Sušenky	Bebe – cereální - kalorie	99% trhu – mnoho kalorií	Cukr, ztužený tuk, bílá mouka – 3 bílé jedy dohromady
Sladké pečivo a zákusky	Domácí či z poctivé pekárny - kalorie	Cukr, ztužený tuk, kypřidla, protispěkové látky, marmelády bez ovoce s chemií Croissant – 7 éček Koblížek – 8 éček Barvičky na dortíky Umělá šlehačka – ztužený tuk + CO2 + cukr	
Čokolády	Více jak 75% kaka, bez ztužených tuků – s kakaovým máslem Kostička či dvě za den prospěšné	S malým obsahem kaka – více cukru se ztuženým tukem	
Zmrzliny, nanuky	Ovocné s ovocem, tvarohové či poctivé smetanové Ideálně domácí	Obarvenou vodu s cukrem vydávající se za ovocné Našlehané ztužené tuky, nekvalitní čokoláda, obsah barviv a sladidel, i dělané ze směsí	

Tuky

DRUH	ANO	NE	POZOR
Olej	Jedno druhové – panenský olivový olej, slunečnicový, hroznový, řepkový = všechny lisované za studena	Rafinované stolní oleje	ŽENA – 50 g/den MUŽ – 70 g/den
Máslové výrobky	Obyčejné máslo (viz máslo) Sádlo – kontrolovat spotřebu tuku	Ztužené tuky – Veto, Rama, Hera a výrobky z nich Nízkotučné výrobky	
Omega 3	Herbalifeline Mořský losos Tuňák (pozor na původ) Vajíčka – volný chov Rostlinná semínka – nejsou plnohodnotným zdrojem	Majonézy s tzv. obsahem Omega 3	
Sádlo	Lepší než ztužené (nejlépe vnitřní)		
Ztužený tuk			ŽÁDNÉ = NEVSTŘEBÁME

Pitný režim

Množství: 0,4 litru na 10 kg váhy + na každých 11 kg nadváhy 0,25 litru navíc

Kdy pít: 2/3 tekutin pít dopoledne do 13h (nejvyšší funkčnost ledvin a tím nejlepší vyplavení toxinů)

1/3 tekutin odpoledne do 19h

Pít pravidelně, nečekat na pocit žízně, pít před jídlem – vytvoření trávicích enzymů – urychlení trávení. Většinu pitného režimu by měla tvořit čistá voda, ovocné, zelené a bylinkové čaje. Káva / alkohol dehydratuje. Mléko, džusy, polévka se do pitného režimu nepočítá.

DRUH	ANO	NE	POZOR
Voda	Čistá neperlivá Sodík (Na) do 10 mg/l Rozpustné látky do 400 mg/l	Perlivá, jemně perlivá – překyseluje žaludek, zhoršuje trávení	
Slazené vody, limonády		Konzervované pomocí kyseliny fosforečné = odvápnění kostí	
Minerální vody	Max. 1,5 l/ týden, střídat druhy	Větší množství = příjem velkého množství soli, zadržování vody v těle, ucpávání ledvin	
Džusy	FRESH či Smoosie = ředěné vodou	V plné koncentraci – obsah plísní = kvašení v žaludku Méně procentní = náhražky	
Čaje	Sypaný ovocný, zelený, bylinkový, Thermojetics	Černý – dehydratuje Granulované Sáčkové Ledové	
Káva	1 šálek/den prospěšný, ale vzhledem k dehydrataci organismu doplnit stejným množstvím vody	3 a více šálků podporuje odvápnění kostí Instantní kávy	
Šťávy	Přírodní bez konzervantů ve slabé koncentraci – YO, Hello či lépe domácí	99% trhu – cukr, sladidla, plísně	
Alkohol	1 – 2 dcl vína 1 pivo Omezení s rozumem	Barvené alkoholické nápoje – cukr, barviva	Prázdné kalorie

Přílohy

DRUH	ANO / VÝHODY	NE / NEVÝHODY	POZOR
Brambory	Méně kalorií Nové Omezeně Nerozvaření, neohřívání	GI	Vysoký GI – pečení, hranolky, kaše
Rýže	Celozrnná a nerozvařená Lepší než brambor (GI) Bílkoviny	Rozvařená Předvařená Sáčková	
Těstoviny	Celozrnné, špaldové, z tvrdé pšenice a nerozvaření Lepší než brambor (GI) Bílkoviny	Z bílé mouky Barvené	
Knedlíky, halušky, tarhoňa (drobné nočky)	Domácí Omezeně	Kupované	Hodně kalorií, cukrů a tuků Vysoký GI Málo vlákniny a bílkovin
Luštěniny – čočka, fazole, hrách, cizrna	Výborné pro obsah rostlinných bílkovin, vlákniny, minerálních látek a vitamínů B Pomáhají udržet hladinu cukru v krvi (diabetici) Pomáhají snižovat cholesterol		Neobsahují ideální množství esenciálních aminokyselin
Sója	Výborná pro obsah rostlinných bílkovin, vlákniny, minerálních látek a vitamínů B Pomáhají udržet hladinu cukru v krvi (diabetici) Pomáhají snižovat cholesterol Obsahuje esenciální aminokyseliny		
Pohanka, jáhly	Výborné na cévy Hodně vlákniny		
Chléb, pečivo	Celozrnné – převaha celozrnné mouky či jen čistě z ní Na příčném řezu semínka Pohankové výrobky Knäckebröt Vysoký obsah vlákniny	Rýžové chlebíky – bez obsahu vlákniny nebo bílkovin Tmavý chléb – pozor na složení (podíl pšenice)	Hodně cukru, kalorií – při hubnutí minimalizovat
Zelenina	Nejvhodnější příloha k živočišným bílkovinám (maso, sýry, vejce) Podporuje trávení, hodně vlákniny, minerálních látek a vitamínů Málo kalorií Některé druhy obsahují i bílkoviny (květák, brokolice) Surová, dušená		

Ovoce a zelenina

Ovoce zásadně konzumujeme samotné, nikdy nekombinovat s jinými potravinami. Když chceme míchat různé druhy ovoce, tak kombinujte:

- Kyselá jablka, broskve, višně, brusinky, čerstvé citrusové plody – ananas, grep, pomeranč, citron, limetka
- Třešně, jablka, mango, broskev, meruňky, švestky, rybíz, maliny
- Banán, datle, fíky, hrušky, sušené ovoce (GI!!!)

Meloun konzumovat samotný, ale jen jeden druh, ale pozor při hubnutí nekonzumovat vůbec – vysoký GI.

Zelenina se v syrovém stavu může kombinovat s ostatními potravinami. Nekombinovat ovoce a zeleninu dohromady.

DRUH	ANO	NE
Ovoce	Domácí Sezónní Pozor na GI Jíst jako samotné jídlo – ne po jídle	Dovážené – skladování Konzervy – atrapy bez živin
Zelenina	Domácí Čerstvá Sezónní	V zimě není přirozené rajče, paprika; ale zelí, červená řepa, pórek, kapusta

„Zdravé potraviny“

DRUH	ANO	NE	POZOR
Müsli	Ovesné vločky Pohankové, sójové Semínka – vlastní směs Zn. Dobrá vláknina	Nevhodné hotové výrobky Kukuřičné lupínky – 86% sacharidů, málo vlákniny Různé kuličky, polštářky či doslazované müsli – přidaný cukr, ztužené tuky, kypřidla, konzervanty	Hodně cukru
Snack, tyčinky	F1 express tyčinka, ovoce, proteinové tyčinky	Müsli tyčinky, grahamové muffiny – cukr a tuk	
Saláty	Čerstvé s bylinkami, kvalitním olejem a vinným octem Vysoký obsah zelených salátů, rukoly a póru	Strouhaný sýr (kvalita, tuk) Kandované ořechy, krutony, dresink	
Nízkotučné potraviny	-	Tuk nahrazen potravinářskou želatínou	
Light	-	Vše	Metabolické poruchy
Sójové	Čistě sójové, bez přísad Tofu Sójové maso, boby F1	Ochucená mléka, sójový suk, polotovary Sojanéza = tuk Tofunéza = tuk	Cukr, Sirupy, Glutamát = kontrola
Oříšky a semínka	Kvalitní Minerály a bílkoviny Omezeně – 50 g/den	Solené a pražené	