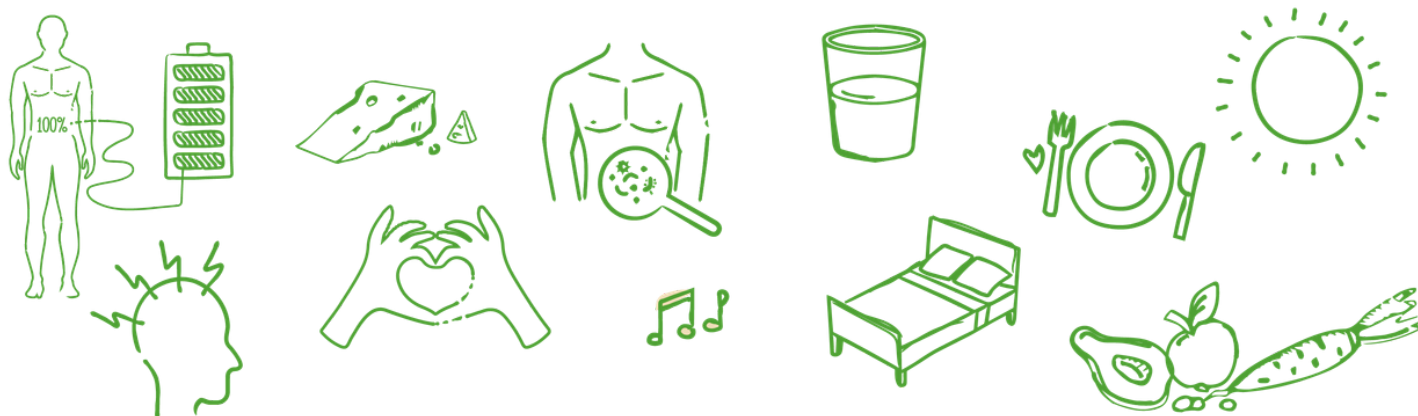




TOP 7 POTRAVIN

VEJCE Z VOLNÉHO CHOVU

- Vejce z volného chovu jsou superpotravinou, obsahující perfektní mix bílkovin, tuků a mikronutrientů.
- Zásadní je zde kvalita a proto volte vejce buďto domácí, bio (číslo 0) nebo z volného chovu (1).
- Pak budou obsahovat omega 3, vitamin D3, velké množství cholinu (pozor na tepelnou úpravu), cholesterol a nasycené tuky.
- Vejce dělejte ideálně tak, aby byl žloutek měkký, zatímco bílek bude well-done (volské oko, pošírované vejce, zastřené vejce atd.).

KVÁSKOVÝ CHLÉB

- Kváskový chléb z řemeslné pekárny, připravovaný tradičním způsobem, má na našem území dlouhou tradici. Je skvělým zdrojem sacharidů, vlákniny a minerálů.
- Preferujte chléb z pekáren, kde používají kvalitní mouku, původní postupy, a hlavně – chléb nechávají kvasit. Tím se snižuje obsah antinutrientů (lepků) a chléb pak naopak vyživuje Vaše střevo.
- Obecně platí kupovat v menších pekárnách, kde si chléb dělají sami a čerstvý, a vyhýbat se tomu ze supermarketů (kde jsou často průmyslově zpracované polotovary).

FARMÁŘSKÉ MASO

- Pokud konzumujete maso (především červené), tak vždy platí méně a ve vyšší kvalitě. Dejte si tu práci najít ve svém okolí obchody, trhy či distributory, kteří dovážejí maso z menších lokálních farem.
- Zvířata by měla být krmena přirozeně (grass fed), být ve světlé části roku venku a na slunci, a mít zdravou imunitu, aby nebyla prošípována antibiotiky.
- Kvalitní maso (nejen svalovina, ale i orgány) jsou opět skvělým zdrojem bílkovin, nasycených tuků a cholesterolu (u tučných variací) a pestré škály mikronutrientů.
- Konzumace masa je silně individuální - je dobré vysledovat, které typy vám sedí.
- Kromě orgánů může být finančně dostupnější variantou také mleté maso. Například hovězí nebo krůtí.

OLIVOVÝ OLEJ

- Olivový olej je zdroj lehkých tuků, který se tradičně používá ve Středomořské kuchyni. Hodí se zejména ve světlé části roku a pro studenou kuchyni.
- Při výběru je důležité preferovat jednodruhové olivové oleje pocházející z Řecka, Španělska nebo Itálie, ve tmavém skle, a s co nejvyšší čerstvostí (max 1 rok).
- Kromě prospěšných tuků omega 3, 6, 9, obsahuje taky polyfenoly, které podporují dlouhověkost. Rozhodně na těchto olejích nesmažte!

FARMÁŘSKÁ ZELENINA A OVOCE

- Farmářská zelenina a ovoce jsou důležitou součástí jídelníčku, která vám zajistí příjem vlákniny, vitamíny, minerály a různé prospěšné fytochemikálie.
- Důležité je čerpat z lokálních zdrojů, čímž zajistíte i jejich sezónní variaci ve vašem jídelníčku. Ovoce se hodí jíst v době jeho úrody, tedy na jaře a v létě.
- Dbejte na kvalitu a původ - v agroprůmyslu se nešetří chemikáliemi pro urychlení růstu či trvanlivost. Pro ošetření takových produktů lze použít jedlou sodu.

MÁSLO

- Máslo patří mezi nejvhodnější zdroje tuků, a svým nutričním obsahem se mu jen tak něco nevyrovná.
- Kupujte kvalitní farmářská másla, nebo nepasterovaná másla z Itálie a Francie. Možností je také máslo kozí.
- Máslo pak obsahuje prospěšné nasycené tuky (včetně butyrátu), kyselinu CLA, omega 3, cholesterol (pro steroidní hormony) a v tučích konzervované vitamíny D3, K2 a A.
- Máslo je vhodné používat během celého roku, ve větší míře je ale dobré konzumovat ho na podzim a v zimě.
- Není příliš vhodné na opékání. Místo něj použijte tepelně stabilnější ghee.

FERMENTOVANÉ POTRAVINY

- Fermentované potraviny, jako je kimchi, kombucha, kysané zelí, kefíry apod. jsou potraviny, které prošly fermentačním procesem, a obsahují prospěšné bakteriální kmeny.
- Kupujte pouze kvalitní (živé) produkty a vyhněte se klasickým kysaným potravinám ze supermarketu.
- Obsahují řadu prospěšných kyselin, bakterie a enzymy, které podporují trávení a mikrobiom.
- Alespoň jednu fermentovanou potravinu je dobré jíst každý den, chvíli ale může trvat, než se na to člověk, respektive jeho trávení, adaptuje.