

BIELKOVINY

BIO HOVÄDZIE MÄSO	BIO TELÄCIE MÄSO
Steak / sviečková sviečková / mäso na steaky	Plece
Špikové kosti a mäsové kosti	Močing
Mleté mäso	Roštenka
Hovädzia roštenka	Mleté
Falošná sviečková	HYDINA (len voľne pasená na tráve)
Hovädzie pliecko	Kura a sliepka
	Kuracie prsia
RYBY - sladkovodné	Morka
Štuka	Králik
Pstruh	RYBY - morské
Kapor	Losos
	Makrela (aj údená)
DIVINA - Akákoľvek	Treska
Srniec	Sardinky
Diviak	Šproty
Daniel	Slede
RASTLINNÉ BIELKOVINY	
Spirulína	
Chlorela	
Moringa	
Ryžový proteín (bez surovín na vyradenie)	
Hrachový proteín (bez surovín na vyradenie)	
Konopný proteín (bez surovín na vyradenie)	

TUKY

RASTLINNÉ OLEJE
olivový olej
olivý
kokosový olej
ľanový olej
avokádo
avokádový olej
kokosové mlieko
olej z hroznových jadier
konopný olej
tekvicový olej
Pupalkový olej
MCT Olej
Palmový olej
SEMIENKA A ORECHY
Ľanové
Konopné (aj konopná múka)
Tekvicové (aj tekvicová múka)
Slnečnicové
Kokosová múka
Živočíšne tuky
ghí maslo
Trešcia pečeň
Rybí olej
Kaviár

SACHARIDY

KOREŇOVÁ ZELENINA	OVOCIE	LISOTVÉ ŠALÁTY	
Batáty	Jablká	Špenát	
Petržlen	Hrušky	Rúžičkový kel	
Mrkva	Čučoriedky	Kel	
Cvikla	Maliny	Kapusta	
Kaleráb	Černice	Rímsky šalát / polníček	
Red'kovka biela	Brusnice	Lolo biondo	
Red'kovka čierna	Jahody	Lolo rosso	
Cibuľa, aj jarná cibuľka a šalotka	Ríbezle	Rukola	
Cesnak	Egreše	Hlávkový šalát	
Red'kovka	Čerešne	Riasy	
		Medvedí cesnak	
		PLODY	FERMENTOVANÁ ZELENINA
Fenikel		Brokolica	Kvasené uhorky
Chren		Cuketa	Kvasená kapusta
OBI LNINY A OSTATNÉ		Karfiól	Kimchi
Hnedá ryža (natural)		Špargľa	Jabĺčny ocot
Čierna ryža		Uhorky (malé aj veľké)	Kokosový kefír (ideálne domáci z kvalitného kokosového mlieka)
Amarant		Hókaido tekvica	Kokosový jogurt (pozor na cukor a iné suroviny v zložení)
Quinoa (aj vločky)		Maslová tekvica	
Pšeno (aj vločky)		Stopkový zeler	
Pohánka (aj vločky)		Čakanka	
		Artičoky	

DOPLNKY A DOCHUTENIE

BYLINKY	KORENINY
Bazalka	Kurkuma (aj mletá aj čerstvá)
Oregáno	
Tymián	Kari
Mäta	Čierne korenie
Rozmarín	Cejlónska škorica
Majoránka	
Petržlenová vňať	Vanilka
Provencálske korenie	Soľ, morská / jodidovaná (bez obsahu prohrudkujúcich a podobných látok)
Koriander	
Zázvor	Himalájska soľ
Kapucínka	

DOPLNKY VÝŽIVY

DOPLNKY VÝŽIVY
Omega 3 mastné kyseliny
Rybí olej
Probiotiká
VITAMÍNY A MINERÁLY
Vitamín D3
Magnézium (bysglicín/orotát/citrát)
Zinok
Prírodný multivitamín
PROTEÍNY A AMINOKYSELINY
Glutamín
Kolagén
ANTIOXIDANTY
Resveratrol
OPC
Pterostilben
Gluthation
EPCG
HUBY A BYLINY
Pravý ženšen
Reishi - huba

PITNÝ REŽIM

STUDENÉ NÁPOJE
Čistá voda
Filtrovaná voda
Kokosová voda
Zeleninové šťavy z povolených zelenín
Voda so soľou
Voda s jablčným octom
TEPLÉ NÁPOJE
Zelený čaj (len sypaný, napr. Sencha miazaki)
Mätový čaj
Zázvorový čaj
Harmančekový čaj
Čaj zo sladkého drievka (Lekorica - Licorice root)