

Mgr. Michal Pataky

ULTRAREŠTART

POTRAVINY NA VYRADENIE



Zoznam potravín, ktoré odporúčame vyradiť počas prvého mesiaca reštartu

Úvod

V tejto časti nájdeš zoznam potravín, ktorým sa odporúčame vyhnúť. Možno v ňom nájdeš aj niektoré potraviny, ktoré sú na prvý pohľad zdravé. Z rôznych kníh a výskumov však vieme, že môžu potencionálne spôsobovať problémy. Najčastejšie je to z dôvodu, že sú u mnoho ľudí alergénom. Preto odporúčame ich spätné zaradenie až po mesiaci eliminačného protokolu.

Druhý dôvod je, že mnoho z nich môže spôsobovať zápaly v našom organizme. Práve tým sa chceme v programe vyhnúť a potencionálne ich odstrániť. Zápalové potraviny sú najmä tie nezdravé alebo spracované. Tie odporúčame vyradiť dlhodobo. Ostatne len krátkodobo, najmä ak sa jedná o zeleninu/ovocie, mliečne produkty alebo vnútornosti.

Presný postup, ktoré odporúčame zaradiť ako prvé nájdeš v programe Ultrareštart v členskej sekcii.

BIELKOVINY

BITÚNKOVÉ MÄSO A VEĽKOCHOV

Hovädzie mäso
Bravčové mäso
Hydina z veľkochovu
Spracované mäso a údeniny
Jahňacie mäso

RYBY

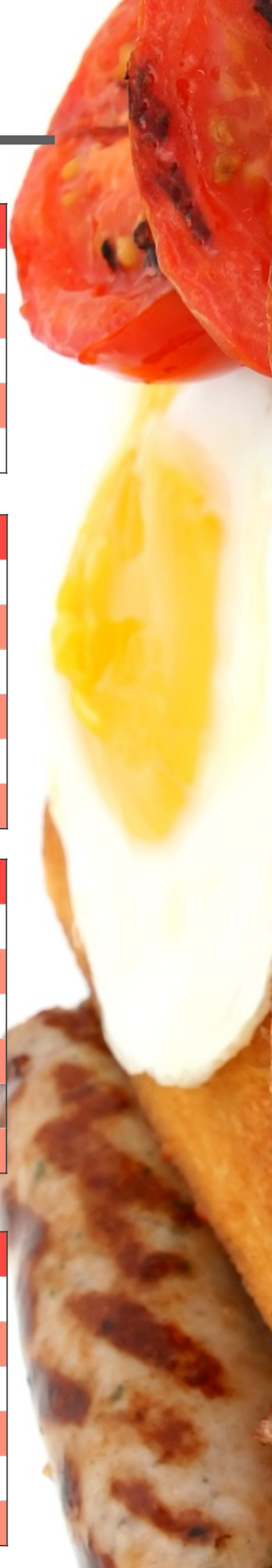
Ačovičky
ústrice
Morské plody
Homáre
Krevety
Kôrovce

OSTATNÉ

Vajcia, najmä kľetkové a podstielkové
Syry
Jogurty
Tvaroh
Mlieko
Bryndza (50:50)

RASTLINNÉ

Bob
Hrach
Sója
Šošovica
Fazuľa
Cícer



TUKY

RASTLINNÉ

Repkový olej

Snečnicový olej

Margaríny a stužené tuky (Palma, Veto, Hera, Cera a pod.)

ORECHY

Vlašské, arašidy, kešu, para orechy, mandle, píniové, lieskovce, pekanové, brazílske, makadamové, pistácie

Aj orechové maslá

ŽIVOČÍŠNE

Maslo

Bravčová/kačacia/husacia masť

Kyslá smotana

Sladká smotana (napr. 30 a viac %)

Riccota

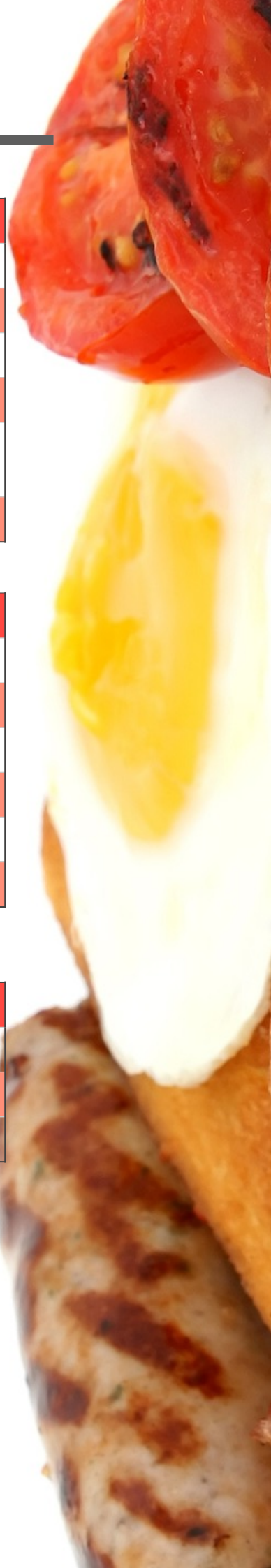
Mascarpone

OSTATNÉ

Olej z vlašských orechov

Sézamový olej

Olej z malinových jadier



SACHARIDY

ZELENINA

Paprika

Baklažán

Paradajky

Kukurica

Zeler

OVOCIE

Marhule

Broskyne

Hrozno

Goji

Grep

Pomaranč, mandarinka, citrón, limetky

Banány

Ananás

kivi

Melón

Mango

Všetko sušené ovocie (napr. Figy a pod)

OSTATNÉ

Žlté a červené zemiaky, topinambury

Ryža - biela, basmati, jazmínová, maniok

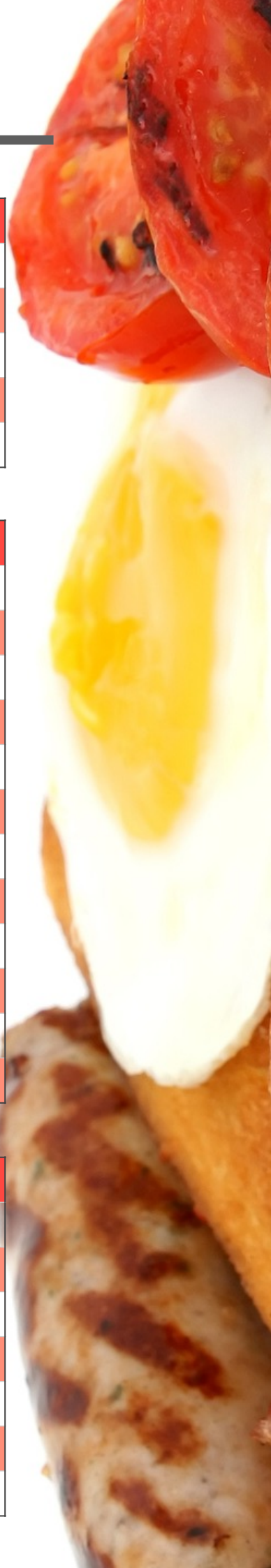
Všetko z pšenice (pečivo, chlieb, bagety, buchty, pizza, a pod.)

Jačmeň, žito, kuskus, bulgur, grahamové pečivo, kamut

ovos a ovsené vločky, ražná múka a pečivo

Huby - šampiňóny, hliva, dubáty, kuriatka, shitake a pod.

Sójové produkty - tempeh, miso.



OSTATNÉ

STUDENÉ A TEPLÉ NÁPOJE

Všetky sladené nápoje a ochutené minerálky

Alkohol

Nekvalitné zelené a čierne čaje

Energetické drinky

Káva a kávové nápoje

SLADIDLÁ

Cukor

Trstinová melasa

Javorový sirup

Palmový cukor

Fruktóza, maltodextrín

Všetky umelé sladidlá

Glukóza a glukózový sirup

Nekvalitný med

DOCHUTENIE

Kakao

Granko

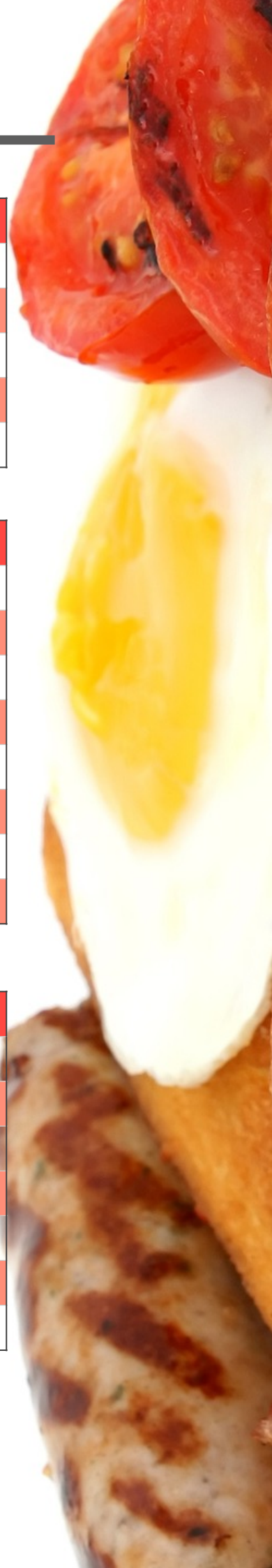
Čokoláda

horčica, kečup a podobné omáčky

Chilli a mletá paprika

Sézam

Chia semiačka



OSTATNÉ

DOPLNKY VÝŽIVY

Instantné BCAA

Proteínové prášky na báze srvátky alebo kazeínu

Kreatín

Predtréningové pumpy

Všetky spracované tyčinky

