

Bezpečné potraviny

aneb základ pro nákupní seznam

ZELENINA		
Artyčok	Jícama (mexický tuřín)	Mořské řasy
Avokádo	Kapusta růžičková	Mrkev
Brokolice	Kapusta kadeřavá	Mungo výhonky
Brokolice rabe	Kapusta hlávková	Okurky
Celer hlíznatý	Kedlubny	Okra
Celer řapíkatý	Listy kopřivy	Olivy
Česnek	Květák	Papričky
Česnek medvědí	Lilek (baklažán)	Pastinák
Chřest (bílý i zelený)	Zelené fazolky	Ledový
Všechny druhy cibule	Křen	Papriky
Cukety	Polníček	Petržel
Dýně a tykve (jedlé druhy)	Mangold	Pažitka
Dýně špagetová	Rucola	Pórek
Fenykl	Špenát	Ředkvičky
Fiddlehead kapradiny	Šrucha	Ředkve
Hlíva ústřičná	Čínská ředkev	Řepa
Hořčice čínská (zelená i červená)	Topinambur (Slunečnice)	Vodnice
Houby	Zelí jakokoli	Řeřicha
Kabačky	Římský salát	Rajčata
Lesní salát	Hlávkové zelí	Saláty listové
Patizony	Listy smetánky lékařské	Reveň (rebarbora)
Shitake	Pekingské zelí	Endivie - salát
Žampiony	Bok Choy (zelí)	Hlávkový - salát
Zelené hráškové lusky		

OVOCE

Ananas	Kumquat (mandarinky)	Kiwano
Angrešt	Satsumy (mandarinky)	Kiwi
Banány	Mango	Kokos
Bobule Goji (kustovnice čínská)	Mangostan	Limety
Borůvky	Maracuja (mučenka)	Liči
Broskve	Melouny	Longan
Brusinky	Cantalope (meloun)	Rambutan
Citróny	Meruňky	Maliny
Datle	Nektarinky	Mandarinky
Durian	Ostružiny	Klementinky
Fíky	Opuncie	Salak (hadí ovoce)
Granátové jablko	Pitaya	Sapodila (lamút)
Grapefruit	Papája	Švestky a slívy
Guava	Phisalis (mochyně)	Ryngle
Hroznové víno	Pitaya	Trnky
Hrušky	Pomelo	Třešně
Nashi	Rajčenka (tamarilo)	Višně
Jablka	Rybíz - Černý, bílý, červený	Karambola
Jahody	Kaki (tomel japonský)	

MASO / VNITŘNOSTI / RYBY

Hovězí	Králíci domácí	Amur
Kozí	Brzlík	Candát
Krůtí	Játra	Lín
Křepelčí	Jazyk	Kapr
Kuřecí / Slepíčí	Kostní dřeně	Pstruh duhový
Ovčí	Krev	Sumec
Vepřové	Ledviny	Štika
Husy domácí	Plíčky	Tolstolobik
Kachny divoké	Srdce	Úhoř
Kachny domácí	Žaludek	Certifikované mořské ryby a jiní živočichové

VEJCE

Bažantí	Kachní	Pštrosí
Husí	Křepelčí	Slepíčí

OŘECHY

Dýňová semínka	Meruňková jádra	Para ořechy
Lněná semínka	Kešu ořechy	Pekanové ořechy
Piniová semínka (Cedrové oříšky)	Lískové ořechy	Pistácie
Sezamová semínka	Macadamiové ořechy	Vlašské ořechy
Slunečnicová semínka	Mandle	

OLEJE A TUKY

Olej Avokádový	Palmový (nerafinovaný)	Kokosové mléko
Kokosový	Sezamový	Rybí olej
Macadamiový	Z vlašských ořechů	Sádlo
Olivový (nerafinovaný)	Máslo Ghee	Lůj

BILINKY A KOŘENÍ

Anýz	Kmín	Oregano
Bazalka	Kmín římský	Paprika sladká, pálivá
Bobkový list	Kopr	Pepř černý, bílý, zelený
Citrónová kůra	Koriandr Semena	Petrželová nať
Celerová nať	lístky	Rozmarýna
Estragon	Kurkuma	Saturejka
Fenykl	Libeček	Skořice
Hořčice semena	Majoránka	Stevia sladká
Hřebíček	Máta	Šalvěj
Chilli	Muškatový oříšek	Tymián
Kajenský pepř	Květ	Vanilka
Kari	Nové koření	Zázvor

DOPLŇKY STRAVY

Multivitamin	Rybí olej	Proteinové palivo (s nízkým obsahem uhlovodanů, bez umělých sladidel)
--------------	-----------	---

DOPLŇKY KUCHYNĚ PŘI VAŘENÍ

Agar agar	Zrající typu Romadur	Mouka vlašskoorechová
Želatina	Čokoláda (min. 70% a jedine kvalitní)	Tamari
Jogurt (plnotučný)	Kakao (100%)	Víno červené, bílé, růžové (kvalitní a zcela přírodní)
Airan	Káva	Vinný střík
Smetana	Kimchi	Ocet vinný červený i bílý
Kysaná	Kysané zelí	Balsamiko
Krém	Tvaroh (min. plnotučný)	Jablečný
Čaj zelený, bílý, žlutý, černý	Sušené ovoce	Plnotučné mléko Kozí (i ovčí)
Kombucha	Zelenina	Přírodně fermentované nápoje (ovčí, kozí, kravské)

Sýry (min. plnotučné), (pozor na obsah soli)	Stevia (jako sladidlo)	Kefír (z keфіrové „houby“)
Cottage	Mouka Kokosová	Podmáslí (přírodní kysané)
Čerstvé sýry	Mouka lněná	Žinčica (opravdu silné probiotikum)
Mozzarella (ideálně bůvolí)	Mouka mandlová	
Mouka sezamová		