

Zoznam potravín

Keto/LC potraviny

ZAKÁZANÉ POTRAVINY

Obilniny a výrobky z obilia (Bebe dobré ráno, Keksíky, Ovsené vločky, cereálie)

Cestoviny z obilných múk

Sója a sójové produkty (mlieka, omáčky, tofu)

Ryža, ryžové chlebíky a rezance

Zemiaky a zemiakový škrob

Kukurica a výrobky z kukurice(kukuričný škrob, múka, pukance , sirup v nápojoch)

Sladkosti a cukríky

Čokoláda

Kolové a sladené nápoje Tvrdý alkohol,Pivo

Čipsy, Knedle, Celozrnné výrobky

Odporúčané potraviny

Zelenina

Red'kovka, čakanka, rukola, bok choy, cibuľa, zeler, uhorka, fenikel, ľadový šalát, petržlen, paprika, rímsky šalát, artičoky, špargľa, bambusové výhonky, klíčky, brokolica, ružičkový kel, kapusta, mangold, baklažán, karfiol, kaleráb, pór, huby, mrkva, olivy, tekvica, paradajky,

cukina, pór, morské riasy, kel, melón vodový, cibuľa, cesnak

Mäso

Červené mäso, kuracie, morčacie, bravčové, králičie, teľacie, jahňacie, kozľacie, kačacie, husacie, zverina, bažantie, perlička, exotické mäso – bizónie, pštosie, vnútornosti, domáce výrobky z mäsa – huspenina, tlačienka, klobásy, salámy, paštéty, teriny

Ryby a morské plody

Kapor, pstruh, sumec, šľuka, ostriež, úhor, jeseter, sardinky, makrela, treska, losos, tuniak, krevety, morské plody, krab, mušle, ustrice, kalamáre, trešcia pečeň

Tekutiny

Voda, minerálna voda nesladená, čaj, káva, bylinkový čaj

Vajcia a mliečne výrobky

Vajcia, šľahačka, grécky jogurt, kyslá smotana, bryndza, plnotučné výrobky, mozzarella, ricotta, eidam, cottage, tvaroh tučný, raclette, parmezán, gouda, čedar, provolone, syr s modrou plesňou, mascarpone

Bylinky a korenia akéhokoľvek druhu

Tuky a dresingy

Maslo, Ghee – prepustené maslo, avokádo, slanina, oleje – olivový, kokosový, repkový, avokádový, orechový, sezamový, makový, ľanový, bravčová masť, husacia masť, kačacia masť, špikové kosti, domáca majonéza a tatárska omáčka

Ovocie

Jahody, maliny, černice, čučoriedky, citróny, grepy, limetky, avokádo

Orechy a semená

Mandle, vlašské orechy, produkty z kokosu, makadamové orechy, lieskovce, píniové orechy, pekanové orechy, pistácie, kešu, chia semienka, tekvicové, slnečnicové semená, ľanové semienka, orechové maslá – mandľové, lieskove, kešu

Múky

Všetky druhy orechových – mandľová, sezamová, kokosová, maková, gaštanová

Rôzne

Jablčný ocot, balzamikový ocot, horčica, jerky sušené mäso, nakladané uhorky, čalamáda, kyslá kapusta, fermentovaná zelenina, kokosové vločky, oškvarky, kelové čipsy, horká čokoláda nad 70% kaka, červené víno, vývar z kostí

Polievky - zeleninové a vývary

Proteínový prášok

Beef alebo whey grass fed – hovädzí alebo srvátkový proteín sladený stéviou

Doplňky výživy

Omega3, probiotiká, minerály – sodík, draslík, magnézium, MCT olej – aj prášková forma

Sladidlá

Stévia, xylitol , erythritol

Pre LC - Nízkosacharidové stravovanie - Indiánska ryža, Batáty, Quinoa

Exogénne Ketóny - [KetoNAT](#)



Najjednoduchšia cesta ako zmeniť stravovanie je získať presný návod - LC/Keto Akadémia vám dá obrovskú výhodu ako to zvládnuť- STLAČ ODKAZ A ZÍSKAJ TÚTO VÝHODU!

www.jarokucik.sk

