

Potraviny zakázané při
protizánětlivém programu

Kterých potravin se zbavit?

- Některé z těchto potravin vyřadíte z jídelníčku natrvalo, mnohé však budete moci po 30 denním programu postupně vrátit zpět.
- Níže naleznete návod, které potraviny byste mohli znovu zařadit a jak je otestovat.

Toxické potraviny na odpis

Alkohol

GMO upravené potraviny

Potravinářské přísady – umělá barviva, dochucovadla, konzervační látky

Průmyslově zpracované a rafinované oleje – ztužené tuky, margaríny, majonéza, salátové zálivky – kupované, tuky na smažení, pomazánky, transtuky

Rychlé občerstvení, nekvalitní strava, průmyslově zpracované potraviny

sladidla – cukr, cukerné alkoholy, přírodní sladidla / med, agáve, javorový sirup, melasa a cukr z kokosové palmy/ slazené džusy, kukuřičný sirup, fruktóza,

Stimulační látky – kofein, čaj s obsahem kofeinu, čokoláda, káva

Zpracované maso – konzervované – lančmíty, rybí konzervy ano, uzeniny, párky v rohlíku, párky pokud jsou bezlepkové ano.

Ochucovadla a koření na vyřazení

Čokoláda – méně než 85% kaka

Směsi – jako je vegeta

Grilovací omáčky

Chilli omáčky

Kajenský pepř / chilli/, černý pepř ano

Kečupy

Paprika

Sojová omáčka

Tamari omáčky

Vysoce zánětlivé potraviny

Arašídny

Bezlepkové obiloviny a pseudoobiloviny : amarant, proso, jáhly, oves, quinoa, rýže

Jádra, včetně másel z jader

Kukuřice a vše z ní vyrobené

Lepek – cokoliv co obsahuje ječmen, žito nebo pšenici

Lilkovité plodiny : lilek, paprika, brambory /batáty ano/, rajčata

Luštěniny : fazole, cizrna, čočka, hrách /suchý i čerstvý/, cukrový hrášek

Mléčné výrobky: máslo, kasein, sýr, tvaroh, smetana, jogurt, ghí, kozí sýr, zmrzlina, mléko, syrovátková bílkovina

Ořechy, včetně másel

Slazené ovocné šťávy

Soja

Vejce

Poznámka : během protizánětlivého programu můžete vybírat z potravin, které nejsou na seznamu těch nevhodných.