



POTRAVINY DO SPÍŽE ZÁKLAD ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ



Obiloviny Těstoviny

- Ovesné vločky
- Instantní ovesné vločky
- Quinoa
- Dlouhozrnná rýže
- Divoká rýže
- Krátkozrnná rýže
- Celozrnné těstoviny
- Vaječné těstoviny
- Silné rýžové nudle



Mouky

- celozrnná pšeničná mouka
- běžná bílá mouka
- mandlová mouka
- dýňová mouka
- pohanková mouka



Ořechy Semínka

- mandle
- kešu ořechy
- vlašské ořechy
- lískové ořechy
- pekanové ořechy
- dýňová semínka
- slunečnicová semínka
- sezamová semínka
- lněná semínka
- chia semínka
- konopná semínka
- mák



Másla Krémy

- dýňové máslo
- mandlové máslo
- arašídové máslo/krém
- tahini
- kokosové máslo
- dýňové pesto



POTRAVINY DO SPÍŽE ZÁKLAD ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ



Sladidla

- med – lokální ne-pasterizovaný
- javorový sirup
- kokosový cukr
- datle
- organický třtinový cukr
- případně stévie nebo čekankový sirup



Na pečení

- prášek do pečiva
- jedlá soda
- vanilka
- tmavá čokoláda
- kakaový prášek
- kokosové mléko v plechu



Sušené ovoce

- neslazený strouhaný kokos
- kokos v lupíncích
- datle
- sušené meruňky
- rozinky
- brusinky
- sušené mango
- sušená jablka



Oleje Octy

- extra panenský olivový olej
- kokosový olej
- dýňový olej
- sezamový olej
- lněný olej
- řepkový olej
- jablečný ocet nejlépe nefiltrovaný
- balsamický ocet



POTRAVINY DO SPÍŽE ZÁKLAD ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ



Koření

- kurkuma
- zázvor (čerstvý i sušený)
- kmín
- kari koření
- chilli / chilli prášek
- oregano
- česnek
- cibule
- sůl
- rozmarýn
- pepř
- zeleninový bujónový prášek
- skořice
- muškátový oříšek



Čerstvé bylinky

- Podle sezóny
- petržel
 - koriandr
 - máta
 - bazalka
 - kopr



Super-potraviny

- spirulina
- moringa
- ashwagandha
- kombucha
- kysané zelí
- mungo klíčky
- jiné klíčky



Luštěniny

- cizrna (sterilizovaná i sušená)
- černé fazole
- červená a zelená čočka
- hrách



POTRAVINY DO SPÍŽE ZÁKLAD ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ



Další různé

- droždí
- citronová šťáva
- jablečné pyré
- dýňové pesto
- drcená rajčata
- rajčatové pyré
- pesta
- salsa
- rybí/ worcester omáčka
- tuňák a losos v plechu
- nori plátky / mořské řasy
- káva
- čaj (bylinný, zelený, matcha)
- dijonská hořčice
- sójová omáčka



Svačinky

- kreky s kvalitním složením
- popcorn
- tyčinky
- kukuřičné lupínky
- tmavá čokoláda
- džem



Zásoby v lednici

- mléčné / rostlinné nápoje
- plnotučné mléko
- bílý jogurt
- kefír
- máslo
- sýr
- vejce z volného chovu



Zásoby v mrazáku

- zmrazené ovoce
- zmrazená zelenina (brokolice, květák...)
- celozrnný chléb se semínky
- zmrazené mořské plody
- domácí zásoby např. chleba, muffiny



POTRAVINY DO SPÍŽE ZÁKLAD ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ



Čerstvé ovoce

- sezónní ovoce
- banány
- citrony
- limetky
- jablka
- pomeranče
- hrozny
- bobuloviny (jahody, maliny, borůvky apod.)
- avokádo



Čerstvá zelenina

- mrkev
- brokolice
- květák
- cuketa
- papriky
- houby
- zelené listy (salát, špenát, kapusta)
- rajčata
- cibule
- česnek
- batáty
- brambory
- dýně