



ZOZNAM VHODNÝCH POTRAVÍN

Z akých potravín by si si mal vyberať? Najprv napíšem krátky a stručný ZOZNAM a potom zopár BODOV.

POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHOM PROTEÍNOV:

- Ryby a morské plody, vajíčka a všetko, čo nám zvieratka dávajú, mäso (uprednostni bravčové, hovädzie, teľacie, jahňacie až potom husacie, kačacie a nakoniec sliepočka), syry (tvrdé, fermentované, zrejúce, ideálne nepasterizované), tvarohy, bryndza, semiačka, orechy, šošovica, fazuľa, hrach, mlieko (pre tých, ktorí nemajú problémy)

POTRAVINY S OBSAHOM VHODNÝCH TUKOV:

- JAR a LETO: kokosový olej, olivový olej, slnečnicový olej (posledné dva odporúčam BIO a extra panenské), olivy, masť, mäso, slanina, smotana, orechy, semiačka, ...
- JESEŇ a ZIMA: maslo, tučná smotana, slanina, zvierací tuk a loj, masť (najmä KAČACIA, BRAVČOVÁ), ...

POTRAVINY S OBSAHOM VHODNÝCH SACHARIDOV:

- Ryža, šošovica, fazuľa, hrach, lokálne ovocie, zelenina

(Poznámka: Pečivo, lepok aj zemiaky odporúčam vyradiť minimálne na čas niekoľko týždňov, a potom ich konzumovať striedmo a sledovať svoje reakcie a pocity. Ak nebudú robiť problémy, zaraď ich sezónne do jedálneho podľa potreby)

PRÍLOHY a SLADKOSTI:

- MED a sladké OVOCIE
- Zelenina s čo najpestrejším spektrom FARIEB
- Nakladaná a zaváraná zelenina
- CIBUĽA, CESNAK, prípadne BROKOLICA spolu s VAJICIAMI, sú najbohatšie potraviny na SÍRU. Snaž sa aspoň jednu z nich v malom množstve, zahrnúť na tanier, ideálne každý deň alebo obdeň.

STRAVOVACÍ PROTOKOL aj s POZNÁMKAMI a všetko ostatné nájdeš na adrese:

www.jaroslavlachky.sk/cirkadialny-protokol-#1-optimalna-strava

ODPORÚČANÉ KOMBINÁCIE:

- Bielkoviny + glukóza alebo fruktóza
- Bielkoviny + sacharidy
- Bielkoviny + tuk
- Zelenina + glukóza alebo fruktóza
- Zelenina + všetky sacharidy
- Zelenina + tuk
- Ak piješ pri jedle víno/pivo, spraviš lepšie, ak budeš vtedy jesť zeleninu a bielkoviny.

NEVHODNÉ KOMBINÁCIE:

- Tuk + glukóza/fruktóza
- Tuk + sacharidy
- Vlákna + sladkosti/glukóza/fruktóza
- Alkohol + fruktóza/glukóza/sladkosti

Na ukážku pripájam **OBRÁZOK**, môjho cca týždenného nákupu **KVALITNEJ POTRAVY** (podľa mňa). Takto nejako s malými obmenami to u mňa vyzerá asi posledné 3 až 4 roky. Samozrejme využívam denne rôzne zavárané prílohy, cibuľu, prípadne ľúbim mrazenú zeleninu a z tohto všetkého si vyskladám množstvo chutných a kvalitných jedál.



STRAVOVACÍ PROTOKOL aj s POZNÁMKAMI a všetko ostatné nájdeš na adrese:

www.jaroslavlachky.sk/cirkadialny-protokol-#1-optimalna-strava