

ZDROWE ZAKUPY – LISTA. CO WARTO MIEĆ W KUCHNI?

1. WARZYWA I OWOCE

Wszystkie są zdrowe, ale zwracajcie uwagę szczególnie na:

- warzywa zielone (np. brokuły, jarmuż, szpinak)
- popularną zieleninę: natka pietruszki, koperek, szczypiorek
- buraki, pomidory
- warzywa i owoce o żółtym, pomarańczowym i czerwonym zabarwieniu (marchew, dynia, papryka, brzoskwinie, morele, pomarańcze)
- awokado, jabłka, gruszki, kiwi, banany, winogrona
- warzywa i owoce sezonowe

Kupujcie warzywa i owoce takie, jakie lubicie, wszystkie mają świetne działanie dla zdrowia!

2. KISZONKI

- ogórki kiszane
- kapusta kiszona
- kiszane buraki, kiszane pomidory i każde warzywa kiszane

3. ZIARNA, PESTKI, ORZECHY I OWOCE SUSZONE

- pestki słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, sezam biały i czarny
- orzechy: włoskie, migdały (całe i płatki migdałów), nerkowce, laskowe, brazylijskie, kokos (wiórki kokosowe), pistacje, pekan, makadamia, pinii
- owoce suszone: daktyle, żurawina, rodzynki, śliwki, morele, figi, morwa biała, wiśnie

Owoce suszone kupujcie bez dodatku dwutlenku siarki i najlepiej bez dodatku białego cukru. Pamiętajcie, aby nie kupować suszonych owoców **kandyzowanych i karmelizowanych**.

4. ZDROWE TŁUSZCZE

- olej kokosowy nierafinowany
- olej lniany nierafinowany
- inne oleje roślinne nierafinowane
- oliwa z oliwek extra vergine
- żółtka jajek
- masło klarowane
- masło z jak najwyższą zawartością tłuszczu co najmniej 80%

Najlepszym źródłem zdrowych tłuszczów są produkty naturalne:

- orzechy (jakie - patrz punkt 3)
- pestki słonecznika
- pestki dyni
- sezam biały i czarny
- siemię lniane
- awokado
- oliwki



- kokos

5. ROŚLINY STRĄCZKOWE

- ciecierzycza
- soczewica (czerwona, zielona, żółta, czarna)
- fasola
- groch
- soja i tofu
- bób

6. SOKI I KOKTAJE PRZYGOTOWYWANE SAMODZIELNIE, HERBATY I ZIOŁA, WODA MINERALNA

- soki warzywne lub warzywno-owocowe przygotowywane samemu w sokowirówce a najlepiej wyciskarce wolnoobrotowej, ale nie stricte owocowe - **prawidłowa zasada w sokach to proporcja warzyw do owoców 80:20**
- yerba mate
- herbata zielona
- herbaty ziołowe: ostropest plamisty, czystek, mięta, pokrzywa, melisa, rumianek, koper włoski - wszystkie zioła są wartościowe
- woda mineralna
- woda kokosowa
- ocet jabłkowy

7. OCET JABŁKOWY

8. ZDROWE MĄKI, MAKARONY I NAPOJE ROŚLINNE

- mąka ryżowa, mąka z ciecierzycy, mąka ziemniaczana lub mąka z tapioki (mają takie samo działanie – zagęszczające i sklejające ciasto), mąka gryczana, mąka kokosowa, mąka owsiana, mąka jaglana
- makaron ryżowy, makaron z czerwonej soczewicy, makaron z zielonego groszku, makaron z ciecierzycy
- napój owsiany, ryżowy, migdałowy, sojowy, mleko kokosowe

9. SUPER FOODS

- błonnik witalny
- ostropest plamisty
- nasiona chia
- jagody goji
- chlorella
- spirulina
- młody jęczmień
- surowe ziarna kakao
- pyłek pszczeleli
- jagody acai



10. ZIARNA ZBÓŻ, KASZE, RYŻE

- komosa ryżowa
- amarantus
- kasza jaglana
- kasza gryczana niepalona
- płatki owsiane
- płatki gryczane
- płatki jaglane
- płatki ryżowe
- ryż brązowy, czerwony, dziki i czarny - im ryż jest ciemniejszy tym zdrowszy – wybierajcie ryż długoziarnisty

11. ZDROWE ZAMIENNIKI BIAŁEGO CUKRU I BIAŁEJ SOLI RAFINOWANEJ

- ksylitol, erytrytol, cukier kokosowy, melasa, syrop klonowy, syrop daktylowy, naturalny miód
- sól himalajska, sól kłodawska

12. ZIOŁA, NATURALNE PRZYPRAWY I INNE DOBROCI

- kurkuma
- imbir
- czosnek
- goździki
- oregano, cząber, tymianek, bazylika, lubczyk, majeranek, goździki, kminek, czarnuszka, rozmaryn, imbir, czosnek, pieprz czarny, pieprz ziołowy, papryka wędzona (ma niezastąpiony smak!) – jedzcie wszystkie naturalne przyprawy, jakie lubicie
- cynamon cejloński
- kakao
- karob
- czekolada gorzka z jak najwyższą zawartością kakao co najmniej 80%
- płatki drożdżowe nieaktywne
- tahini (pasta sezamowa)
- masło orzechowe w 100% z orzechów
- soda oczyszczona

