

## Oficiální pravidla WHOLE30



# ANO

Jíst  
opravdové  
jídlo



Maso, ryby, mořské plody a vejce;  
Zelenina a ovoce; Přírodní tuky;  
Bylinky a koření



# NE

Vynechat  
na 30 dní



Tyto potraviny, nápoje a přísady  
zcela vynechejte po dobu 30 dní.  
Pečlivě čtěte složení surovin!



**Nekonzumujte žádný druh přidaného cukru, ať už přírodního nebo umělého.** Žádný javorový sirup, med, nektar z agáve, kokosový cukr, erythritol, sacharin, xylitol, stévíi atd. Čtěte etikety, protože potravinářské firmy cukr a sladidla přidávají do svých produktů "nenápadně" a pod různými názvy.



**Nekonzumujte alkohol, v žádné formě, ani při vaření.** A v ideálním případě se vyhněte i jakýmkoli tabákovým výrobkům.



**Nekonzumujte obiloviny.** To zahrnuje (nejen) pšenici, žito, ječmen, oves, kukuřici, rýži, proso, bulgur, čirok, amarant, pohanku a všechny druhy bezlepkových pseudo obilovin jako je quinoa. Sem patří i všechna aditiva, kterými je pšenice, kukuřice a rýže přidávána do jídla ve formě ochucovadel, škrobu atd. Znovu platí „Čtěte pečlivě etikety!“.



**Nekonzumujte většinu luštěnin.** To znamená všechny druhy fazolí (černé, červené, bílé, strakaté, měsíční, bob koňský atd.), cizrnu, čočku a arašidy, včetně arašidového másla a oleje. Dále sem patří i všechny formy sóji – sójová omáčka, tofu, miso, tempeh, edamam a všechny ingredience na bázi sóji, které se přidávají do jídla (např. lecitin).



**Nekonzumujte mléčné výrobky.** To zahrnuje kravské, kozí i ovčí mléko, produkty jako mléko, smetanu, sýry, kefir, jogurt, zmrzlinu atd.



**Nekonzumujte karagenany, glutamáty nebo siřičitany.** Pokud se tyto ingredience v jakékoli formě objeví na etiketě jídla nebo pití, nepatří do Whole30.



**Nekonzumujte dezerty, pečivo a „junk foods“ (smažené hranolky, pizza aj.), i když jsou připravené z jinak povolených surovin.**

Příprava či nakupování sladkostí, dezertů, pečiva a dalších jídel „bez brzdy“ (i když ingredience samy o sobě jsou v pořádku) jde proti myšlence Whole30 a brání změně nevhodných stravovacích návyků. Stále je to přesně to jídlo, které vám způsobilo zdravotní obtíže – a palačinka je stále palačinka, i když je připravená z povolené kokosové mouky. Mezi jídla, která přímo spadají pod toto pravidlo, patří: palačinky, lívance, vafle, pečivo, tortilly, sušenky, muffiny, cupcakes, brownies, pizza s krustou z jakékoliv (byť povolené) mouky, granola a zmrzlina, stejně tak kupované chipsy (bramborové, plantainové aj.) nebo smažené hranolky. Zatímco se tento seznam vztahuje naprosto na všechny (i na ty, kteří tvrdí, že s lívanci nemají žádný problém), sami se můžete rozhodnout vyřadit další jídla, o kterých víte, že nad nimi nemáte zcela kontrolu, jako třeba ořechové tyčinky nebo ořechová másla.



**Během programu se nevažte, ani jinak neměřte své tělesné míry.** Whole30 má za cíl mnohem víc než jen ztrátu váhy. Soustředěním se na křivky svého těla nebo úbytek váhy se okradete o nejvýznamnější a doživotní výhody, které tento program může nabídnout. Takže žádné vážení, analyzování tělesného tuku nebo porovnávání měř během vašeho Whole30. (To ale neznamená, že se nemůžete zvážit na začátku a na konci programu, abyste viděli jeden z nejmárgantnějších výsledků vašeho snažení, i když ne ten nejdůležitější.)

### Pod čarou

Tyto suroviny mají výjimku v pravidlech Whole30 a jsou během programu povolené



Ghí a přepuštěné máslo



Fazolky, hrášek a hrách



Coconut aminos



Ovocný džus jako sladidlo



Ocet a bylinné výtažky



Jodizovaná sůl