

## BÍLKOVINY

- ✓ **Nejlepší volba:** vybírejte suroviny označené jako bio, z volného chovu, volně se pasoucí zvířata, volný lov atd.  
 × **Vyhnete se:** zpracovanému masu (klobásy, burgery, slanina, uzeniny atd.) s přidaným cukrem, karagenany, MSG nebo siřičitany.

- |  |   |  |                                  |
|--|---|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ančovičky               | <input type="checkbox"/> kapr             | <input type="checkbox"/> platýz              | <input type="checkbox"/> treska  |
| <input type="checkbox"/> bažant, křepelka        | <input type="checkbox"/> králík           | <input type="checkbox"/> pstruh              | <input type="checkbox"/> tuňák   |
| <input type="checkbox"/> hovězí, telecí          | <input type="checkbox"/> krevety          | <input type="checkbox"/> sardinky            | <input type="checkbox"/> ústřice |
| <input type="checkbox"/> husa                    | <input type="checkbox"/> krůtí            | <input type="checkbox"/> sépie               | <input type="checkbox"/> vejce   |
| <input type="checkbox"/> chobotnice              | <input type="checkbox"/> kuřecí           | <input type="checkbox"/> skopové, jehněčí    | <input type="checkbox"/> vepřové |
| <input type="checkbox"/> játra a jiné vnitřnosti | <input type="checkbox"/> kvalitní uzeniny | <input type="checkbox"/> slávky              | <input type="checkbox"/> .....   |
| <input type="checkbox"/> jelení                  | <input type="checkbox"/> losos            | <input type="checkbox"/> sled'               | <input type="checkbox"/> .....   |
| <input type="checkbox"/> jikry                   | <input type="checkbox"/> makrela          | <input type="checkbox"/> srnčí               | <input type="checkbox"/> .....   |
| <input type="checkbox"/> kachna                  | <input type="checkbox"/> mořské plody     | <input type="checkbox"/> sušené maso (jerky) | <input type="checkbox"/> .....   |
| <input type="checkbox"/> kančí                   | <input type="checkbox"/> mušle            | <input type="checkbox"/> škeble              | <input type="checkbox"/> .....   |

## ZELENINA

Seznam neobsahuje všechny povolené suroviny. Ve Whole30 lze konzumovat veškerou zeleninu (kromě kukuřice a měsíčních fazolí).

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> artičoky       | <input type="checkbox"/> fenykl                    | <input type="checkbox"/> listové saláty    | <input type="checkbox"/> rukola            |
| <input type="checkbox"/> batáty / jamy  | <input type="checkbox"/> hlávková kapusta          | <input type="checkbox"/> mangold           | <input type="checkbox"/> růžičková kapusta |
| <input type="checkbox"/> brambory       | <input type="checkbox"/> hlávkové zelí             | <input type="checkbox"/> maniok            | <input type="checkbox"/> řapíkatý celer    |
| <input type="checkbox"/> brokolice      | <input type="checkbox"/> houby                     | <input type="checkbox"/> mrkev             | <input type="checkbox"/> řasa nori         |
| <input type="checkbox"/> celer          | <input type="checkbox"/> hrášek a hrách            | <input type="checkbox"/> okra              | <input type="checkbox"/> ředkev            |
| <input type="checkbox"/> cibule         | <input type="checkbox"/> chilli papričky, jalapeño | <input type="checkbox"/> okurka            | <input type="checkbox"/> ředkvičky         |
| <input type="checkbox"/> cuketa         | <input type="checkbox"/> chřest                    | <input type="checkbox"/> opuncie           | <input type="checkbox"/> řepa              |
| <input type="checkbox"/> čajot          | <input type="checkbox"/> jarní cibulka             | <input type="checkbox"/> papriky           | <input type="checkbox"/> šalotka           |
| <input type="checkbox"/> čekanka        | <input type="checkbox"/> jicama                    | <input type="checkbox"/> patizon           | <input type="checkbox"/> špenát            |
| <input type="checkbox"/> česnek         | <input type="checkbox"/> kadeřávek                 | <input type="checkbox"/> pekingské zelí    | <input type="checkbox"/> tuřín             |
| <input type="checkbox"/> čínské zelí    | <input type="checkbox"/> kedlubna                  | <input type="checkbox"/> petržel, pastinák | <input type="checkbox"/> tykev             |
| <input type="checkbox"/> dýně hokaido   | <input type="checkbox"/> klíčky (kromě sójových)   | <input type="checkbox"/> polníček          | <input type="checkbox"/> vodnice           |
| <input type="checkbox"/> dýně máslová   | <input type="checkbox"/> křen                      | <input type="checkbox"/> pórek             | <input type="checkbox"/> výhonky           |
| <input type="checkbox"/> dýně špagetová | <input type="checkbox"/> květák                    | <input type="checkbox"/> rajčata           | <input type="checkbox"/> zelené fazolky    |
| <input type="checkbox"/> dýně žaludová  | <input type="checkbox"/> lilek                     | <input type="checkbox"/> rebarbora         |  |

## OVOCE

Seznam neobsahuje všechny povolené suroviny. Ve Whole30 lze konzumovat veškeré druhy ovoce.

- |                                    |   |                                     |                                    |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ananas    | <input type="checkbox"/> fíky             | <input type="checkbox"/> kumquat    | <input type="checkbox"/> papaya    |
| <input type="checkbox"/> angrešt   | <input type="checkbox"/> granátové jablko | <input type="checkbox"/> limetky    | <input type="checkbox"/> plantainy |
| <input type="checkbox"/> banány    | <input type="checkbox"/> grapefruit       | <input type="checkbox"/> maliny     | <input type="checkbox"/> pomelo    |
| <input type="checkbox"/> borůvky   | <input type="checkbox"/> hroznové víno    | <input type="checkbox"/> mandarinky | <input type="checkbox"/> pomeranče |
| <input type="checkbox"/> broskve   | <input type="checkbox"/> hrušky           | <input type="checkbox"/> mango      | <input type="checkbox"/> rybíz     |
| <input type="checkbox"/> brusinky  | <input type="checkbox"/> jablka           | <input type="checkbox"/> meloun     | <input type="checkbox"/> švestky   |
| <input type="checkbox"/> citróny   | <input type="checkbox"/> jahody           | <input type="checkbox"/> meruňky    | <input type="checkbox"/> třešně    |
| <input type="checkbox"/> černý bez | <input type="checkbox"/> kaki             | <input type="checkbox"/> nektarinky | <input type="checkbox"/> višně     |
| <input type="checkbox"/> datle     | <input type="checkbox"/> kiwi             | <input type="checkbox"/> ostružiny  |                                    |

## TUKY

### NA VAŘENÍ / PEČENÍ

- přepuštěné máslo, ghí
- kokosová smetana
- kokosové mléko
- kokosový olej
- kachní sádlo
- panenský olivový olej
- sádlo
- palmový olej
- hovězí lůj

### K PŘÍMÉ KONZUMACI / NA ZÁLIVKY

- avokádo
- avokádový olej
- kokosové máslo
- kokosové mléko
- kokos
- lehký olivový olej
- olivy
- sezamový olej

### OŘÍŠKY / SEMÍNKÁ

- dýňová semínka
- kešu
- kešu máslo
- len
- lískové ořechy
- makadamové ořechy
- makadamové máslo
- mandle
- mandlové máslo
- para ořechy
- pekaný
- piniová semínka
- pistácie
- sezam
- slunečnicová semínka
- slunečnicové máslo
- tahini
- vlašské ořechy

## BYLINKY a KOŘENÍ

- anýz
- badyán
- bazalka
- bobkový list
- citrónová tráva
- estragon
- hořčičná semínka
- hřebíček
- chilli
- jalovec

- kari koření
- pepř
- kajenský pepř
- kmín
- kopr
- koriandr
- kurkuma
- libeček
- máta
- meduňka

- majoránka
- muškátový oříšek
- muškátový květ
- nové koření
- oregano
- paprika
- pažitka
- petrželka
- pískavice
- rozmarýn

- římský kmín
- skořice
- sušená cibule
- sušený česnek
- sůl
- šalvěj
- tymián
- vanilkový extrakt
- wasabi prášek
- zázvor

## SPÍŽ

- ančovičková pasta
- arrowroot škrob
- balzamický ocet
- coconut aminos
- černý česnek
- hořčice
- hovězí vývar
- jablečný ocet
- kapary

- kokosová mouka
- konzervovaná rajčata
- konzervovaná zelenina
- kuřecí vývar
- kvašená zelenina
- kysané zelí
- mandlová mouka
- losos v konzervě
- olivy

- ovocný džus
- pečené papriky
- rajčatová passata
- rajčatový protlak
- rozinky
- rybí vývar
- rýžový ocet
- řepný kvas
- sardinky

- sušená rajčata
- sušené brusinky
- sušené ovoce
- tapiokový škrob
- tuňák v konzervě
- vinný ocet
- zeleninový džus
- zeleninový vývar
- 100% kakao

## NÁPOJE

- 100% kakao
- sodová voda
- kokosová voda
- káva
- kombucha
- minerální voda
- přírodní ochucená voda
- perlivá voda
- čaj

*Při nákupu surovin vždy pečlivě zkontrolujte jejich složení. Pokud nevyhovuje pravidlům Whole30, nelze je v programu použít, i když jsou uvedené v seznamu.*

*Příklad: brusinky doslazované cukrem, hořčice se siričitanem, uzeniny s glukózou, koření s glutamátem, ocet s karamellem atd.*