

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, kukuřičným škrobem, sójou atd.

- | | | | |
|--|---|--|----------------------------------|
| <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 / SEMÍNKA

- dýňová semínka
- kešu
- kešu máslo
- len
- lískové ořechy
- makadamové ořechy
- makadamové máslo
- mandle
- mandlové máslo
- para ořechy
- pekany
- 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
- balzamikový 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, uzeniny s glukózou, ocet s karamellem atd.