

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. Jedinou výjimkou v tomto pravidle je čistá šťáva z ovoce (viz Pod čarou).



Nekonzumujte alkohol, v žádné formě, ani při vaření. Patří sem víno, šampaňské, pivo, alkoholický cider, rum, gin, vodka, whisky, tequila atd.



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 otrub, klíčků, ochucovadel, škrobu atd. Čtěte pečlivě etikety!



Nekonzumujte většinu luštěnin. To znamená všechny druhy fazolí (černé, červené, bílé, adzuki, strakaté, měsíční, bob koňský atd.), cizrnu, čočku a arašidy, včetně arašidového másla. 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). Výjimku mají zelené fazolky a hrách či hrášek (viz Pod čarou).



Nekonzumujte mléčné výrobky. To zahrnuje kravské, kozí i ovčí mléko, produkty jako mléko, smetanu, sýry, kefír, jogurt, zmrzlinu atd. Výjimku tvoří ghee nebo přepuštěné máslo (viz Pod čarou).



Nekonzumujte pečivo, těstoviny, dezerty, pečivo, cereálie a „junk foods“ (smažené hranolky, chipsy, pizza aj.) připravené z mouky z jinak povolených surovin. Příprava či nakupování sladkostí, dezertů, pečiva a dalších jídel „bez brzdy“ (i když složení samo o sobě je 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 z alternativní mouky, stejně tak chipsy (bramborové, batátové, plantainové aj.) nebo smažené hranolky nebo krokety. 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 či procento tuku. Tohle je možná to nejtěžší pravidlo ze všech, ale věřte mu. Program Whole30 má za cíl mnohem víc než jen ztrátu váhy. Soustředěním se na křivky svého těla nebo úbytek kil se okradete o nejvýznamnější a doživotní výhody, které vám tento program může nabídnout. Takže žádné vážení, měření či analyzování tělesného tuku během vašeho Whole30. (To ale neznamená, že se nemůžete zvážit na začátku a na konci programu)

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, i jako sladidlo



Ocet a bylinné výtažky



Jodizovaná sůl