

Čtěte pečlivě etikety na všech potravinách. Zkontrolujte složení výrobku i případná upozornění na alergeny, zda neuvádějí něco ze zakázaných surovin. I když doporučujeme, abyste se snažili **co nejvíce kupovat „čisté“ potraviny bez přídavných látek**, jediná „éčka“, která jsou během programu Whole30 „tabu“, jsou uvedena níže v seznamu „Zakázaných aditiv“.

Zakázaná aditiva

- **Kukuřičný škrob:** zahušťovadlo na bázi obilovin
- **Sójový lecitin (E322):** emulgátor na bázi sóji, používaný v mnoha potravinách od mandlového mléka po sáčkové čaje
- **Sladidla – sorbitol (E420), mannitol (E421), glycerol (E422), acesulfam K (E950), aspartam (E951), cyklamát (E952), isomalt (E953), sacharin (E954), sukraloza (E955), alitam (E956), thaumatococin (E957), glycyrrhizin (E958), neohesperidin DC (E959), steviol-glykosidy (E960), neotam (E961), sůl aspartamu-acesulfamu (E962), maltitol (E965), laktitol (E966), xylitol (E967), erythritol (E968):** alkoholové cukry a umělá sladidla

Povolená aditiva

- **Alfa tokoferol – vitamín E (E307)**
antioxidant
- **Beta karoten – vitamín A (E160a)**
barvivo
- **Bramborový škrob**
zahušťovadlo
- **Dusitan sodný (E250), dusičnan sodný (E251)**
konzervanty, stabilizátory, barvivo, ochucovadla, přidávají se do uzenin
- **Chlorid draselný (E508)**
náhrada soli, zvýrazňovač chuti
- **Chlorid vápenatý (E509)**
protispěková a zpevňující látka, používaná např. v konzervovaných rajčatech a nakládané zelenině
- **Glukonan železnatý (E579)**
stabilizátor barvy, používaný u černých oliv
- **Glukonan zinečnatý**
oblíbená forma zinku jako doplňku stravy
- **Glutamany – kyselina L-glutamová (E620), glutaman sodný (E621), glutaman draselný (E622), glutaman vápenatý (E623), glutaman amonný (E624), glutaman hořečnatý (E625):** dochucovadla zvýrazňující chuť a vůni potravin
- **Guma gellan (E418)**
želírující látka, stabilizátor, běžně přidávaný do mandlového mléka
- **Guma guar (E412)**
zahušťovadlo, stabilizátor, často v kokosovém mléku
- **Inulín**
vláknina, používá se jako náhrada tuku v potravinách
- **Karagenan (E407):** stabilizátor, zahušťovadlo, želírující látka a emulgátor
- **Karubin (E410)**
zahušťovadlo, stabilizátor, přidává se například do mandlového mléka
- **Kyselina citrónová (E330), citronan sodný (E331)**
konzervant, ochucovadlo, přidává se například do konzervovaných rajčat
- **Kyselina L-askorbová – vitamín C (E300)**
antioxidant, konzervant
- **Kyselina mléčná (E270)**
produkt fermentace sacharidů, obsahuje ji kombucha
- **Kyselina nikotinová – niacin, vitamín B3 (E375)**
esenciální vitamín, zvýrazňovač barvy mletého masa
- **Kyselina octová (E260)**
konzervant, dochucovadlo, vyskytuje se v octech nebo nakládané zelenině
- **Pektin (E440)**
želírující látka používaná v džemech a marmeládách
- **Riboflavin – vitamín B2 (E101)**
potravinářské barvivo, esenciální vitamín
- **Siřičitany – oxid siřičitý (E220), siřičitan sodný (E221), hydrogensiřičitan sodný (E222), disiřičitan sodný (E223), disiřičitan draselný (E224), siřičitan draselný (E225), siřičitan vápenatý (E226), hydrogensiřičitan vápenatý (E227), hydrogensiřičitan draselný (E228), sulfátové karamely (150 b a 150 d):** konzervanty
- **Slunečnicový lecitin (E322)**
alternativa k sójovému lecitinu, běžně v mandlovém mléku
- **Xanthan (E415)**
zahušťovadlo, stabilizátor, často v kokosovém a mandlovém mléku