

Čtete 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

- **Karagenan (E407):** stabilizátor, zahušťovadlo, želírující látka a emulgátor přidávaný například do mandlového či kokosového mléka a uzenin
- **Kukuřičný škrob:** zahušťovadlo na bázi obilovin
- **Glutaman sodný (E621):** dochucovadlo zvýrazňující chuť a vůni potravin, používané zejména v asijských jídlech, konzervách, kořenících směsích a instantních potravinách
- **Sójový lecitin (E322):** emulgátor na bázi sóji, používaný v mnoha potravinách od mandlového mléka po sáčkové čaje
- **Siřičitany – oxid siřičitý (E220), hydrogensířičitan sodný (E222), disiřičitan draselný (E224) aj.:** konzervanty přidávané do sušeného ovoce nebo konzervovaného kokosového mléka

Povolená aditiva

- **Kyselina octová (E260)**
konzervant, dochucovadlo, vyskytuje se v octech nebo nakládané zelenině
- **Alfa tokoferol – vitamín E (E307)**
antioxidant
- **Kyselina L-askorbová – vitamín C (E300)**
antioxidant, konzervant
- **Beta karoten – vitamín A (E160a)**
barvivo
- **Chlorid vápenatý (E509)**
protispěková a zpevňující látka, používaná např. v konzervovaných rajčatech a nakládané zelenině
- **Kyselina citrónová (E330), citronan sodný (E331)**
konzervant, ochucovadlo, přidává se například do konzervovaných rajčat
- **Glukonan železnatý (E579)**
stabilizátor barvy, používaný u černých oliv
- **Guma gellan (E418)**
želírující látka, stabilizátor, běžně přidávaný do mandlového mléka
- **Guma guar (E418)**
zahušťovadlo, stabilizátor, často v kokosovém mléku
- **Inulín**
vláknina, používá se jako náhrada tuku v potravinách
- **Kyselina mléčná (E270)**
produkt fermentace sacharidů, obsahuje ji kombucha
- **Karubin (E410)**
zahušťovadlo, stabilizátor, přidává se například do mandlového mléka
- **Přírodní aroma ***
ochucovadla běžně používaná v široké škále produktů
- **Kyselina nikotinová – niacin, vitamín B3 (E375)**
esenciální vitamín, zvýrazňovač barvy mletého masa
- **Pektin (E440)**
želírovací látka používaná v džemech a marmeládách
- **Chlorid draselný (E508)**
náhrada soli, zvýrazňovač chuti
- **Bramborový škrob**
zahušťovadlo
- **Riboflavin – vitamín B2 (E101)**
potravinářské barvivo, esenciální vitamín
- **Sůl – chlorid sodný**
ochucovadlo, konzervant
- **Dusitan sodný (E250), dusičnan sodný (E251)**
konzervant, stabilizátor, barvivo, ochucovadlo, přidává se do uzenin
- **Slunečnicový lecitin (E322)**
alternativa k sójovému lecitinu, běžně v mandlovém mléku
- **Xanthan (E415)**
zahušťovadlo, stabilizátor, v kokosovém a mandlovém mléku
- **Glukonan zinečnatý**
oblíbená forma zinku jako doplňku stravy

* I když jsou tyto látky odvozeny z přírodních surovin, čistí se a extrahují v laboratořích a poté jsou přidávány do potravin. Byli bychom mnohem raději, kdyby na etiketě byly jednotlivé složky konkrétně uvedeny, nicméně potraviny s přírodními aromaty nevyklučujeme z Whole30 a nemáme obavy z jejich vlivu na zdraví.