

Modře zvýrazněné položky představují nejhodnější volbu.

bílkoviny

- Ryby a plody moře
Nejlepší: **z volného a ekologického lovu**
Lepší: z volného nebo ekologického lovu
Dobré: z rybích farem
- Přežvýkavci (hovězí, jehněčí, srnčí, jelení, buvolí atd.)
Nejlepší: **100% přirozeně krmené a v biokvalitě**
Lepší: přirozeně krmené nebo v biokvalitě
Dobré: libové kusy z běžného prodeje zbavené tuku
- Vejce
Nejlepší: **z volného chovu a v biokvalitě**
Lepší: v biokvalitě (případně obohacená omega-3 kyselinami)
Dobré: koupená v běžné prodejní síti
- Drůbež (kuřecí, krůtí, kachní, bažantí atd.)
Nejlepší: **z volného chovu a v biokvalitě**
Lepší: v biokvalitě
Dobré: z běžného prodeje bez kůže
- Nepřežvýkavci (vepřové, kančí, králičí atd.)
Nejlepší: **z volného chovu a v biokvalitě**
Lepší: v biokvalitě
Dobré: libové kusy z běžného prodeje zbavené tuku
- Uzeniny (slanina, klobásy, salámy atd.)
Nejlepší: **100% přirozeně krmené / z volného chovu a v biokvalitě**
Lepší: v biokvalitě
Nekupujte: průmyslově zpracované nebo s přidaným cukrem, glutamanem, karagenanem nebo sířičitany

zelenina

- artyčok
- batáty/jamy**
- brokolice**
- brokolice rapini
- celer
- cibule/šalotka**
- červená řepa**
- česnek**
- dýně Delicata**
- dýně Hokaido
- fenykl (bulva)
- houby (všechny)
- chřest**
- jicama (mexický tuřín)
- kapusta**
- kedluben
- klíčky
- květák**
- lilek
- mangold**
- máslová dýně**
- mrkev**
- okra
- okurka
- pak čoi**
- paprika (lusk)**
- pastináč
- patisony (a jiné letní dýně)
- polníček**
- pórek**
- rajče**
- rebarbora
- rukola
- růžičková kapusta**
- ředkvičky
- špagetová dýně
- špenát**
- tuřín**
- tykev velkoplodá**
- vodnice**
- zelené fazolky
- zelené výhonky (hořčice, vodnice, řepa)**
- zelený salát (různé druhy)**
- zelí**
- zelený/cukrový hrášek
- žaludová dýně (acorn)**

ovoce

- ananas
- banány
- borůvky**
- broskve
- citrony/limetky
- datle/fíky
- exotické ovoce (karambola, kdoule)
- granátové jablko
- grapefruit**
- hrozny (červené, zelené)
- hrušky (všechny odrůdy)
- jablka (všechny odrůdy)
- jahody**
- kiwi**
- maliny**
- mandarinky
- mango
- meruňky**
- nektarinky
- ostružiny**
- papája
- pomeranče
- švestky**
- třešně**
- vodní meloun
- žlutý meloun**
- Omezte:** sušené ovoce

tuky

- Nejlepší: **Tuky pro teplou kuchyni**
- Extra panenský olivový olej
- Kokosový olej
- Přepuštěné máslo (ghí)*
- Živočišné tuky*
- Nejlepší: **Tuky k přímé konzumaci**
- Avokádo
- Kešu
- Kokosové máslo
- Kokosové mléko (v plechovce)
- Kokosové vločky/dužina
- Lískové oříšky
- Makadamské ořechy
- Makadamské ořechy – máslo
- Olivy (všechny druhy)
- Příležitostně: Ořechy a semena
- Mandle
- Mandle – máslo
- Para ořechy
- Pekanové ořechy
- Pistácie
- Omezte:** Ořechy a semena
- Dýňová semínka
- Lněné semínko
- Piniové ořechy
- Sezamová semínka
- Slunečnicová semínka
- Slunečnicová semínka – máslo
- Vlašské ořechy

* Ideálně z volného chovu / 100% přirozeně krmené a v biokvalitě