

## Zoznam najdôležitejších potravín - základ DOC

V našom zozname superpotravín pre telo a zdravie sme sa sústredili na najvýživnejšie a najkomplexnejšie zdroje živín.

### Ako funguje tento zoznam?

Tento zoznam je zostavený tak, aby vám pomohol zaradiť do vášho jedálnička tie najvýživnejšie a najdôležitejšie potraviny pre celkové zdravie. Zohľadňuje základné princípy:

- ✓ Konzumácia živých (surových) potravín – tvorí 80 % stravy, aby ste získali maximum enzýmov, vitamínov a minerálov.
- ✓ Doplnok tepelne upravených potravín – tvorí 20 % stravy, aby ste doplnili dôležité živiny, ktoré sa v surovej strave vyskytujú v menšom množstve alebo sú lepšie využiteľné po varení.
- ✓ Postupné zavádzanie potravín – odporúčame pridávať nové potraviny postupne, aby si telo zvyklo a zabránili ste tráviacim ťažkostiam.
- ✓ Individuálny výber – môžete si vybrať potraviny podľa svojich preferencií, dostupnosti alebo sezónnosti.

### Ako môžete tento zoznam používať?

Možnosť 1: Vytlačte si zoznam – Každý deň alebo týždeň si zaškrtnite potraviny, ktoré ste už pridali do jedálnička. Cieľom je, aby ste za mesiac skonzumovali väčšinu zoznamu.

Možnosť 2: Používajte digitálny nástroj – Ak preferujete online sledovanie, môžete si zoznam uložiť do Google Keep, Trella, Notion alebo inej aplikácie, kde budete postupne odškrtnávať skonzumované potraviny.

Možnosť 3: Vytvorte si vlastný systém – Môžete si tento zoznam prispôbiť podľa svojich potrieb, kategorizovať si potraviny podľa toho, ako vám vyhovuje, a vytvoriť si vlastný jedálniček na základe tohto základu.

## Zoznam najdôležitejších potravín – základ

V našom zozname superpotravín pre telo a zdravie sme sa sústredili na najvýživnejšie a najkomplexnejšie zdroje živín. Tento zoznam je rozdelený do kategórií:

- Potraviny, ktoré obsahujú všetky chemické prvky potrebné pre telo (Tieto potraviny obsahujú široké spektrum minerálov a stopových prvkov potrebných pre optimálne zdravie.)
- Potraviny s exogénnymi enzýmami (Ktoré telo musí prijímať zvonku, pretože ich samo nevytvára.)

- Potraviny, ktoré podporujú tvorbu nových buniek a regeneráciu organizmu (Zabezpečujú obnovu tkanív, zdravú pokožku, svaly, imunitný systém a celkovú vitalitu.)

Tento zoznam vám pomôže postupne vytvoriť vyvážený, prírodný a nutrične bohatý jedálniček, ktorý podporí vaše zdravie a vitalitu. Sledujte svoj pokrok a objavujte nové chute a možnosti vďaka týmto jedinečným potravinám!

#### **Zoznam ovocia:**

Banány

Hrozno

Fíky

Jablká

Citróny

Ananás

Papája

Kiwi

Figy

Mango

Čučoriedky

Granátové jablko

Avokádo

Goji bobule

Melón

Maliny

Rakytník

Olivy

Acerola čerešňa

#### **Orechy:**

Vlašské ořechy

Mandle

Namočené mandle

Namočené vlašské ořechy

Pekanové ořechy

Brazílské ořechy

Píniové oříšky

Lieskové ořechy

**Semená:**

Slnečnicové semená

Sezamové semená

Chia semienka

Ľanové semienka

Konopné semienka

Mak

Tekvicové semienka

Konopný proteín

**Rastlinné oleje bohaté na zdravé tuky:**

Extra panenský olivový olej

Ľanový olej

Konopný olej

Tekvicový olej

Sezamový olej

Makadamový olej

Avokádový olej

### **Živočišne tuky a špeciálne oleje:**

Rybí olej

Fermentovaný rybí olej

Ghee (prepustené maslo)

Kokosový olej

### **Zelenina bohatá na antioxidanty a regeneráciu:**

Brokolica

Červená repa

Kel

Špenát

Rukola

Paprika

### **Zelenina podporujúca trávenie a detoxikáciu:**

Zeler

Surový zeler

Cibuľa

Cesnak

Mrkva

Uhorky

### **Fermentovaná a surová zelenina pre črevný mikrobióm:**

Kapusta

Surová kapusta

Kyslá kapusta

Doplňujúca zelenina pre podporu orgánov:

Petržlen

Kaleráb

Hrášok (surový)

Fenikel

Fermentovaná zelenina:

Kyslá kapusta

Kimchi

Fermentované mliečne produkty:

Kefir

Jogurt (čistý, nesladený)

Fermentovaný kokosový jogurt

Fermentované nápoje:

Kombucha

Fermentované sójové produkty:

Miso

Natto

Tempeh

Iné fermentované potraviny:

Kváskový chlieb

Fermentovaný cesnak (čierny cesnak)

### **Byliny na detoxikáciu a regeneráciu:**

Žihľava

Púpava

Koriander

Petržlen

Alfaalfa (lucerna)

Žerucha potočná

### **Koreniny na protizápalové a imunitné účinky:**

Kurkuma

Čierne korenie

Kajenské korenie

Kardamóm

### **Byliny a koreniny na trávenie a krvný obeh:**

Čerstvý zázvor

Škorica

Fenikel

Tymian

### **Byliny na mozgové funkcie, spánok a nervový systém:**

Rozmarín

Bazalka

Medovka

### **Superpotraviny na detoxikáciu a čistenie organizmu**

Spirulina

Chlorella

Riasy (wakame, nori, dulse)

Žihľava

Púpava

Koriander

Zelerová šťava

Fermentovaný cesnak (čierny cesnak)

Červená repa (surová)

Superpotraviny na energiu a regeneráciu

Aloe vera

Maca

Baobab

Kvalitný surový med

Goji bobule

Acerola čerešňa

Rakytník rešetliakový

Dula (sušená alebo čerstvá)

Raw propolis

Sušené šípky

Superpotraviny na mozgové funkcie a hormonálnu rovnováhu

Moringa

Lucuma

Ashwagandha

Kakaové bôby (surové)

Ľanové semienka (čerstvo pomleté)

Tekvicové semená

Rozmarín (surový)

Bazalka (surová)

Medovka lekárska

Fermentované kakao (ceremoniálne kakao)

### **Vaječné a mliečne produkty**

Vajcia

Vaječný žĺtok

Prírodný syr s mikroorganizmami

Kvalitná srvátka

Fermentované mliečne produkty

### **Mäso a vnútornosti**

Pečeň

Tatarák z hovädzieho mäsa

### **Ryby a morské plody**

Sardinky

Ryby bohaté na omega-3 (losos, makrela, sled', ančovičky)

Morské plody

Rybí olej

### **Vývary a kolagén**

Kvalitný vývar z kostí

### **Najdôležitejšie rastlinné bielkoviny**

Naklíčené strukoviny a semená:

Naklíčená šošovica

Naklíčená fazuľa mungo

Naklíčená quinoa

Naklíčené slnečnicové semená

Naklíčená pohánka

Obilniny a semená bohaté na bielkoviny:

Quinoa

Chia semenka

### **Strukoviny:**

Červená šošovica

Cícer

### **Fermentované bielkoviny:**

Tempeh

### **Doplnkové rastlinné bielkoviny a orechy:**

Konopný proteín

Mandle

### **Najdôležitejšie sacharidy**

Obilniny a pseudoobilniny:

Pohánka (celozrnná)

Hnedá ryža

Červená ryža

Celozrnná špalda

Celozrnný jačmeň

Naklíčené obilniny (ovos, pšenica, jačmeň)

**Hľuzy a koreňová zelenina:**

Sladké zemiaky (batáty)

Batáty (fialové)

**Naklíčené a fermentované produkty:**

Naklíčené strukoviny

Naklíčený ražný chlieb