

Zdrowie zaczyna się od jedzenia

Lista zakupów

Dla wszystkożerców

Najlepsze wybory zaznaczono na zielono

Białko

- Ryby i owoce morza**
Najlepsze: **odłowione z natury + zrównoważone**
Lepsze: odłowione z natury i/lub zrównoważone
Dobre: z hodowli
- Mięso przeżuwaczy** (wołowina, jagnięcina, dziczyzna itd.)
Najlepsze: **karmione wyłącznie trawą + organiczne**
Lepsze: karmione trawą i/lub organiczne
Dobre: chude, obkrojone/odsączone z tłuszczu
- Jajka**
Najlepsze: **od kur wypuszczanych na pastwisko + organiczne**
Lepsze: organiczne (opcjonalnie wzbogacone w kwasy omega-3)
Dobre: kupione w sklepie
- Drób** (kurczak, indyk, kaczka, bażant itd.)
Najlepsze: **ze zwierząt wypuszczanych na pastwisko + organiczne**
Lepsze: organiczne
Dobre: kupione w sklepie, obrane ze skóry
- Mięso zwierząt nieprzeżuwających** (wieprzowina, dziczyzna, królik itd.)
Najlepsze: **ze zwierząt wypasanych na pastwisku + organiczne**
Lepsze: organiczne
Dobre: chude, obkrojone lub odsączone z tłuszczu
- Przetworzone mięsa** (bekon, kiełbasa, wędliny itd.)
Najlepsze: **ze zwierząt karmionych wyłącznie trawą/ wypasanych na pastwisku + organiczne**
Lepsze: organiczne
Unikaj: ze zwierząt z chowu przemysłowego albo z dodatkiem cukru, glutaminianu sodu, siarczynów lub karageniny

Warzywa

- Arugula (rodzaj sałaty)
- Bakłażan
- Boćwina kardonowa**
- Brokuł chiński
- Brokuły**
- Brukiew**
- Brukselka**
- Buraki
- Cebula/szalotka
- Cukinia
- Czosnek
- Dynia delicata**
- Dynia makaronowa
- Dynia piżmowa**
- Dynia zielona**
- Dynia zwyczajna**
- Fasolka szparagowa
- Groszek snieżny/cukrowy
- Grzyby (wszystkie)**
- Grzyby bok choy**
- Jarmuż
- Jicama
- Kabaczek**
- Kalafior
- Kalarepa
- Kapusta**
- Kapusta polna**
- Kapusta sitowata**
- Karczoch**
- Kiełki
- Korzeń kopru
- Marchewka**
- Ogórek**
- Papryka**
- Pasternak
- Piżmian jadalny
- Pomidory**
- Pory**
- Rabarbar
- Rzeżucha**
- Rzodkiewka**
- Sałaty (głowiasta, masłowa, radicchio)**
- Seler
- Słodkie ziemniaki**
- Szparagi**
- Szpinak**
- Zielenina (boćwina, kapusta chińska, kapusta polna)**

Owoce

- Ananas
- Arbuż
- Banany
- Borówki amerykańskie**
- Brzoskwinie
- Cytryna/limona
- Daktyle/figi
- Granat
- Grejpfrut**
- Gruszki**
- Jabłka
- Jeżyny**
- Kiwi**
- Maliny**
- Mandarynki
- Mango
- Melon**
- Morele**
- Nektarynki
- Owoce tropikalne (karambola, pigwa)**
- Papaja
- Pomarańcze
- Śliwki**
- Truskawki**
- Winogrona (zielone i czerwone)**
- Wiśnie**
- W ograniczonym stopniu: suszone owoce**

Tłuszcze

- Najlepsze: **tłuszcze do gotowania**
- Masło ghi
- Masło klarowane
- Olej kokosowy
- Oliwa z oliwek extra-virgin
- Tłuszcze zwierzęce***
- Najlepsze: **tłuszcze do jedzenia**
- Awokado
- Masło kokosowe
- Masło makadamia
- Mięsz/płatki kokosowe
- Mleko kokosowe (w puszcze)
- Nerkowce
- Oliwki (wszystkie)
- Orzechy laskowe
- Orzechy makadamia
- Czasami: orzechy i nasiona
- Masło migdałowe
- Migdały
- Orzechy brazylijskie
- Orzechy pekan
- Orzeszki pistacjowe
- W ograniczonym stopniu: orzechy i nasiona**
- Orzechy włoskie
- Orzeszki piniowe
- Pestki dyni
- Pestki słonecznika
- Masło słonecznikowe
- Nasiona lnu
- Nasiona sezamu

* Muszą być organiczne i pochodzić od zwierząt wypasanych na pastwisku lub karmionych wyłącznie trawą.