

	Základné potraviny	Prirodzene spracované potraviny	Priemyselne spracované potraviny
Bielkoviny	Čerstvé mäso Ryby Vajíčka	Domáce alebo tradičným spôsobom vyrobené mäsové výrobky: údená slanina, klobása, tlačienka, mäsové paštéty, škvarky, ...* Mrazené mäso a ryby. Mäso a ryby vákuovo balené.* Kyslomliečne výrobky s vysokým obsahom tuku, tvaroh, kyslá smotana, jogurty (len mlieko + jogurtová kultúra), smotana, prirodzene zrejúce syry.*	Štandardné mäsové výrobky: šunky, salámy, klobásy, párky, konzervy, nátierky, ... Údené mäso Mliečne výrobky s pridaním škrobu, cukru, fruktózy, zahusťovadiel,... Mliečne výrobky zbavené laktózy Náhrada mlieka a smotany ako sójové, mandľové, ryžové,... s obsahom cukru a iných látok
Tuky	Tuky ako prirodzená súčasť mäsa a rýb. Orechy, jadrá a semená. Olejnaté ovocie: kokos, avokádo, olivy.	Bravčový, husací, kačací, rybí tuk. Olivový, kokosový, avokádový olej lisovaný za studena. Čerstvé maslo min 82% Orechové maslá, nie arašidové* Horčica*	Margaríny na pečenie, rastlinné nátierky, margaríny ako náhrada masla, rafinované oleje všetky, Oleje zo semien
Sacharidy	Všetky druhy čerstvej zeleniny a ovocia.	Mrazené, sušené ovocie a zelenina*. Konzervované sterilizovaním* Paradajkový pretlak, fermentovaná zelenina* Med poctivý od včelára	Pečivo sladké, slané, biele, celozrnné, aj semienkové. Cestoviny, ryža, obilniny Všetky sladidlá, sirupy, slady, umelé, alkoholové,.. Sladkosti a čokolády v každej podobe aj fit a raw tyčinky. Nápoje s obsahom cukru a fruktózy, sirupy, džúsy, ochutené vody Kečup
	DOPRAJTE SI KAŽDÝ DEŇ!	DOPRAJTE SI po overení zloženia	VYHODENÉ PENIAZE!

Upozornenie: *výrobky je potrebné kontrolovať - nesmú obsahovať konzervanty, éčka, cukor, fruktózu, dextrózu, škrob, zahusťovadlá, dusitany, éčka...