

Tahák pro pestrý jídelníček

Luštěniny	
Druhy	cizrna, čočka (hnědá, zelená, červená, beluga), fazole (bílé, adzuki, pinto, barevné), hrách, sója, tofu, tempeh
Využití	saláty, pomazánky, polévky, rizota, sladké pečení
Ryby	
Druhy	losos, tuňák, sledř, makrela, halibut, treska, pražma, tilapie, mořský dšas, mořské plody, pstruh, kapr, candát, lín, štika, sumec, úhoř
Využití	hlavní jídlo, pomazánky, polévky, saláty
Zakysané mléčné výrobky	
Druhy	jogurt, řecký jogurt, skyr, kefir, acidofilní mléko, zákys, kysané podmáslí
Využití	snídaně, svačina (s ovocem, vločkami, oříšky, smoothie), ovocné dezerty
Ořechy, semínka	
Druhy	vlašské, lískové, mandle, pistácie, kešu, para, semínka lněná, dýňová, chia, sezamová, mák, ořechová másla
Využití	jen tak na svačinu, přídavek do salátu, müsli, jogurtu, kaše
Ovoce	
Druhy	hrušky, švestky, blumy, hrozny, mražené ovoce (borůvky, maliny, jahody, rybíz)
Využití	snídaně, svačina (s mléčným výrobkem, do kaše, smoothie), ovocné dezerty
Zelenina	
Druhy	řepa, dýně, zelí, kapusta, brokolice, květák, mangold, celer, mrkev, kedlubna, patizon, lilek, různé druhy salátů, fermentovaná zelenina (kysané zelí a další)
Využití	saláty, dušená zelenina, pečená zelenina, polévky, zeleninové omáčky
Přílohy	
Druhy	Brambory, batáty, rýže natural, celozrnné těstoviny (pšeničné, žitné, pohankové), kuskus, bulgur (pšeničný, ječný, pohankový), jáhly, quinoa (bílá, černá, červená), pohanka, amarant, kroupy, polenta, tortilly, pečivo (žitné, kváskové)
Využití	přílohy k hlavním jídlům, saláty, polévky, sladké pokrmy, kaše



Hubněte
zdravě
a natrvalo