

Pečlivě čtěte všechny etikety. Všimněte si nejen varování před alergeny, ale celého složení. Jen tak zjistíte, jestli potravina neobsahuje něco zakázaného. Obecně doporučujeme vybírat si jídla bez aditiv, po dobu Whole30 nicméně vylučujeme jen ta, která níže uvádíme jako „nepovolená“. Podrobné informace najdete v knize *Whole30* v části „Můžu si dát...“ (začíná na straně 60).

## během programu nejsou povoleny

- KARAGENAN: Zahušťovací, želírující a stabilizační činidlo běžně přidávané mj. do mandlového mléka nebo do uzenin
- KUKUŘIČNÝ ŠKROB: Zahušťovadlo na bázi obiloviny
- GLUTAMAN SODNÝ: Zlepšovač chuti, který často najdete v konzervách s tuňákem nebo v hotovém vývaru
- SIŘIČITANY (OXID SIŘIČITÝ, HYDROGENSIŘIČITAN SODNÝ, DISIŘIČITAN DRASELNÝ): Konzervanty běžné v sušeném ovoci nebo v kokosovém mléce
- SÓJOVÝ LECITIN: Emulgátor vyráběný ze sóji, který objevíte v leccem – od mandlového mléka po sáčkový čaj

## v rámci programu jsou přijatelné

- ALFA-TOKOFEROL (VITAMIN E): Antioxidant, živina
- BETA-KAROTEN: Barvivo, karotenoid (živina)
- BRAMBOROVÝ ŠKROB: Zahušťovadlo
- DUSITAN SODNÝ, DUSIČNAN SODNÝ: Konzervant, barvivo nebo ochucovadlo
- GELANOVÁ GUMA (GUMA GELLAN): Zahušťovadlo a stabilizátor, který často najdete v mandlovém mléce
- GLUKONÁT ZINEČNATÝ: Oblíbená forma zinku jako doplňku stravy
- GLUKONÁT ŽELEZNATÝ: Zahušťovadlo a stabilizátor běžně přidávaný do konzervovaných oliv
- GUAROVÁ GUMA: Zahušťovadlo a stabilizátor běžný v konzervovaném kokosovém mléce
- CHLORID DRASELNÝ: Náhrada soli
- CHLORID VÁPENATÝ: Zpevňující činidlo, slaná příchut používaná do konzervovaných rajčat nebo nakládané zeleniny
- INULIN: Vlákna, náhrada tuku
- KARUBIN: Zahušťovadlo a stabilizátor častý v mandlovém mléce
- KYSELINA ASKORBOVÁ (VITAMIN C): Antioxidant, živina, stabilizátor barvy
- KYSELINA CITRONOVÁ, CITRONAN SODNÝ: Konzervant nebo ochucovadlo časté v konzervovaných rajčatech
- KYSELINA MLÉČNÁ: Vzniká kvašením sacharidů, najdete ji v kombuše
- KYSELINA OCTOVÁ: Konzervant nebo zlepšovač chuti přidávaný do octů a nakládané zeleniny
- NIACIN (VITAMIN B3): Živina
- PEKTINY: Želírovací činidlo běžné v džemech, marmeládách a želé
- PŘIROZENÁ AROMATA\*: Ochucovadlo běžné v široké škále výrobků
- RIBOFLAVIN (VITAMIN B2): Živina
- SLUNEČNICOVÝ LECITIN: Emulgátor přidávaný do mandlového mléka jako alternativa k sójovému lecitinu
- SŮL (CHLORID SODNÝ): Ochucovadlo, konzervant
- UHLIČITAN VÁPENATÝ: Používá se jako levný způsob doplnění vápníku v mandlovém mléce
- XANTANOVÁ GUMA: Zahušťovadlo a stabilizátor častý v mandlovém mléce

\* Tyto chemické látky se sice získávají z přírodních zdrojů, poté se však čistí, extrahují a v laboratořích přidávají do potravin. I konzervativní organizace Environmental Working Group uvádí, že „přirozená aromata“ se nepojí s žádnými negativními vlivy na zdraví, jejich přítomnost na etiketě ale může být matoucí. Máme raději jasně uvedené složení, přirozená aromata nicméně během Whole30 nevylučujeme ani nemáme obavy z jejich zdravotních účinků.