

Modře zvýrazněné položky představují nevhodnější volbu.

bílkoviny

- Ryby a plody moře
Nejlepší: **z volného a ekologického lovu**
Lepší: z volného nebo ekologického lovu
Dobré: z rybích farem
- Přežvýkavci (hovězí, jehněčí, srnčí, jelení, buvolí atd.)
Nejlepší: **100% přirozeně krmené a v biokvalitě**
Lepší: přirozeně krmené nebo v biokvalitě
Dobré: libové kusy z běžného prodeje zbavené tuku
- Vejce
Nejlepší: **z volného chovu a v biokvalitě**
Lepší: v biokvalitě (případně obohacená omega-3 kyselinami)
Dobré: koupená v běžné prodejní síti
- Drůbež (kuřecí, krůtí, kachní, bažantí atd.)
Nejlepší: **z volného chovu a v biokvalitě**
Lepší: v biokvalitě
Dobré: z běžného prodeje bez kůže
- Nepřežvýkavci (vepřové, kančí, králičí atd.)
Nejlepší: **z volného chovu a v biokvalitě**
Lepší: v biokvalitě
Dobré: libové kusy z běžného prodeje zbavené tuku
- Uzeniny (slanina, klobásy, salámy atd.)
Nejlepší: **100% přirozeně krmené / z volného chovu a v biokvalitě**
Lepší: v biokvalitě
Nekupujte: průmyslově zpracované nebo s přidaným cukrem, glutamanem, karagenanem nebo sířičitany

zelenina

- artyčok
- batáty/jamy
- brokolice
- brokolice rapini
- celer
- cibule/šalotka
- červená řepa
- česnek
- dýně Delicata
- dýně Hokaido
- fenykl (bulva)
- houby (všechny)
- chřest
- jicama (mexický tuřín)
- kapusta
- kedluben
- klíčky
- květák
- lilek
- mangold
- máslová dýně
- mrkev
- okra
- okurka
- pak čoi
- paprika (lusk)
- pastiňák
- patisony (a jiné letní dýně)
- polníček
- pórek
- rajče
- rebarbora
- rukola
- růžičková kapusta
- ředkvičky
- špagetová dýně
- špenát
- tuřín
- tykev velkoplodá
- vodnice
- zelené fazolky
- zelené výhonky (hořčice, vodnice, řepa)
- zelený salát (různé druhy)
- zelí
- zelený/cukrový hrášek
- žaludová dýně (acorn)

ovoce

- ananas
- banány
- borůvky
- broskve
- citrony/limetky
- datle/fíky
- exotické ovoce (karambola, kdoule)
- granátové jablko
- grapefruit
- hrozny (červené, zelené)
- hrušky (všechny odrůdy)
- jablka (všechny odrůdy)
- jahody
- kiwi
- maliny
- mandarinky
- mango
- meruňky
- nektarinky
- ostružiny
- papája
- pomeranče
- švestky
- třešně
- vodní meloun
- žlutý meloun
- Omezte:** sušené ovoce

tuky

- Nejlepší: **Tuky pro teplou kuchyni**
 - Extra panenský olivový olej
 - Kokosový olej
 - Přepuštěné máslo (ghí)*
 - Živočišné tuky*
- Nejlepší: **Tuky k přímé konzumaci**
 - Avokádo
 - Kešu
 - Kokosové máslo
 - Kokosové mléko (v plechovce)
 - Kokosové vločky/dužina
 - Lískové oříšky
 - Makadamské ořechy
 - Makadamské ořechy – máslo
 - Olivy (všechny druhy)
- Příležitostně: Ořechy a semena
 - Mandle
 - Mandle – máslo
 - Para ořechy
 - Pekanové ořechy
 - Pistácie
- Omezte:** Ořechy a semena
 - Dýňová semínka
 - Lněné semínko
 - Piniové ořechy
 - Sezamová semínka
 - Slunečnicová semínka
 - Slunečnicová semínka – máslo
 - Vlašské ořechy

* Ideálně z volného chovu / 100% přirozeně krmené a v biokvalitě