

Zdravý tanier

Zelenina, ovocie

šaláty, brokolica, karfiol, koreňová a cibuľová, kvasená, redkvičky, cuketa, paprika, bobuľoviny, citrusy, bylinky, ...

+ Tuky

panenský olivový a za studena lisované oleje, ghí, avokádo, olivy, semienka, kokosový olej, ...



Bielkoviny

mäso, ryby, vajcia, mliečne výrobky, strukoviny, orechy, semienka, ...

Sacharidy

celozrnné výrobky, pohánka, quinoa, pšeno, ryža, zemiaky, batáty, tekvica, ...

