

Seznam paleo potravin

Tereza Broschová



V tomto bonusovém materiálu najdete seznamy doporučených potravin, které jsou **základními potravinami paleo jídelníčku**. Tyto výčty vám pomohou lépe se zorientovat v tom, co byste rozhodně do svého rodinného jídelníčku měli zařadit.

Nečekejte žádnou revoluci, většinu z těchto surovin už nejspíše kupujete a vaříte z nich. Tento seznam samozřejmě není vyčerpávající, existuje spousta dalších potravin, které můžete postupně objevovat a zkoušet a pouštět se do vod paleo stravování hlouběji. V seznamech jsou potraviny, které jsou u nás nejběžnější a lehce dostupné.

Paleo stravování velmi dbá na **kvalitu potravin**, takže preferuje jejich bio varianty. Mezi běžnými potravinami v supermarketech a jejich bio protějšky ale existuje ještě celá škála možností, jak si opatřit kvalitní suroviny. Každý si tak může vybrat podle své peněženky a ochoty investice do opravdového jídla.

Nejlepší variantou jsou samozřejmě domácí potraviny, ať už jde o rostlinné nebo živočišné produkty. Dále existuje i komunitou podporované zemědělství (KPZ), kde jde o partnerství mezi odběratelem a zemědělcem. Odebíráte produkty (maso, vejčička, zeleninu, ovoce, bylinky) od zemědělce, kterého tím zároveň podporujete. Máte možnost vidět, jakým způsobem pěstuje rostliny a chová zvířata.

V Čechách jsou také oblíbené farmářské bedýnky. Nemusí být nutně v bio kvalitě, jejich cena je pak přijatelná. Další možností je vytipování obchodů a soukromníků, kteří dbají na kvalitu. Na venkově je plno zemědělců, kteří sice nemají certifikát „bio“, ale prodávají kvalitní potraviny, ve městech se stále častěji můžete setkat s malými krámkami, které potraviny od takovýchto soukromníků prodávají.

Kamenné zdravé výživy, ale i supermarkety stále rozšiřují sortiment a reagují na poptávku po kvalitnějších potravinách, ale jako všude, i zde je na místě obezřetnost, protože ne vše, co koupíte ve zdravé výživě, je zdravé. Na internetu najdete velké množství e-shopů, kde koupíte další doporučené potraviny. Existují i bezobalové internetové obchody dbající na ekologičtější způsob balení.

Každý má jiné možnosti a preference a postupně si můžete najít pro vás vyhovující zdroje kvalitních potravin.

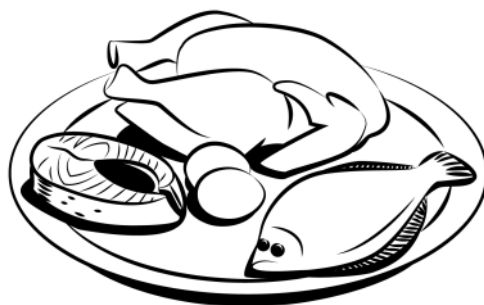


potravinová paleo pyramida

MASO, RYBY A VEJCE

MASO	VNITŘNOSTI	RYBY A MOŘSKÉ PLODY	VEJCE
kuřecí, krůtí	játra	kapr	slepičí
vepřové	srdce	pstruh	křepelčí
hovězí, telecí	ledvinky	losos	pštrosí
králičí, kachní, husí	žaludek	makrela	
skopové, jehněčí		tuňák	
zvěřina		treska	
kosti na vývar		sardinky	
uzeniny (šunka, párky, špekáčky)		krevety, aj.	

- U vnitřností preferujte domácí zdroj nebo bio kvalitu, to samé u masa.
- Uzeniny by děti měly jíst jen výjimečně, z kvalitního masa a s co nejmenším podílem chemických přísad.
- Ryby by měly být z volného lovu, nikoliv z chovů.
- Vejce se dají sehnat od malých chovatelů slepic a lze je najít pomocí „vajíčkové mapy“ (zadejte do vyhledávače „vajíčková mapa“).



TUKY A OLEJE

TUKY	OLEJE	
bio sádlo (vepřové, kachní)	olivový	konopný
přepuštěné máslo (ghí)	kokosový	dýňový
ořechová másla	rybí	sezamový
avokádo	lněný	makový
	avokádový	makadamový

- Sádlo je nutné mít v bio kvalitě.
- Ghí je nejlepší z mléka od krav, které se pasou venku na trávě.
- Z rostlinných olejů používejte ty za studena lisované (nerafinované) a nejlépe v bio kvalitě, uskladněné by měly být v tmavých, skleněných lahvích.
- Kokosový olej používejte nerafinovaný, v bio kvalitě (poznáte ho podle toho, že stále voní po kokosu).
- Pozor na lněný olej, je velmi nestabilní, rychle žlukne (poznáte to podle výrazně hořké chuti).



OŘECHY A SEMENA

OŘECHY		SEMENA
makadamové	kešu	lněná
pekanové	piniové	chia
lískové	vlašské	slunečnicová
mandle	pistácie	dýňová
para	kokos	sezamová

- Ořechy a semínka je nutné před konzumací připravit. Namočit minimálně na 5 hodin do vody a poté důkladně propláchnout. Pak už se mohou konzumovat nebo přidávat do receptů, případně je můžete ještě nasucho opražit na pánvi.
- U některých receptů na paleo pečivo jsou uvedena semínka a ořechy bez předchozího namáčení. Při občasné konzumaci takovýchto jídel u zdravých dětí a dospělých to problém není, ale rozhodně to není vhodné na denní konzumaci.

ZELENINA

růžičková kapusta	celer, řapíkatý celer	fenykl	cibule, šalotka	okurka
zelí (bílé, červené)	zelené fazolky	křen	česnek	rajčata
dýně (máslová, špagetová, Hokkaidó)	sladké (brambory batáty)	ředkve	petržel	brokolice
saláty (ledový, hlávkový, aj.)	květák	chřest	mrkev	pórek
červená řepa	lilek	artyčok	polníček	cuketa
kapusta	meloun	čekanka	brambory	špenát
jarní cibulka	paprika	tuřín	mangold	rukola

- Do jídelníčku můžete zařadit i houby nebo mořské řasy (Nori, Wakame, Kombu).
- Brambory nejsou u většiny autorů paleo stylu mezi doporučovanými potravinami. Já jejich konzumaci nevidím jako problém, pokud je ovšem máte jen jako jednu z mnoha příloh.



OVOCE

avokádo	gřep	angrešt	olivy	banán
limeta	maliny	ostružiny	hrozny (bílé, červené)	švestky
citrón	mandarinka	borůvky	mango	hrušky
broskev	nektarinka	třešně, višně	rybíz (červený, černý)	mirabelky
ringle	pomeranč	brusinky	ananas	jablka
pomelo	blumy	kiwi	fík	jahody
sušené ovoce (datle, fíky, brusinky, banány, višně, rozinky, aj.)				

- Nejlepší je ovoce a zelenina, které jsou právě v sezóně. Nejen že je levnější, ale je to výhodnější i z hlediska obsahu vitamínů a minerálů, kterých je nejvíce v plodech, které se nechají přirozeně dozrát.
- Sušené ovoce kupujte vždy nedoslazované a nesířené (neobsahující oxid siřičitý, E220).



OSTATNÍ POTRAVINY

KOŘENÍ A BYLINKY	SLADIDLA	DOCHUCOVADLA	OCTY
kmín	med	hořčice	umeocet
kurkuma	datlový sirup	sójová omáčka (coconut aminos)	kokosový
majoránka	kokosový cukr	sůl (Keltská, himálajská, mořská nerafinovaná)	balsamico
bazalka	vysokoprocentní hořká čokoláda (70 % a výše)	domácí kečup	jablečný
oregano	švestkový sirup		
tymián	stévie		
skořice			
směsi: kari, provensálské koření			

ČAJE	MOUKY	OSTATNÍ
bylinkové: mateřídouška, šípek, jitrocel, kopřiva, lípa, bez černý	kokosová	agar-agar
zelený	mandlová	psyllium
černý	plantainová	arrowroot škrob
	konopná	kokosové mléko
	tapioková	strouhaný kokos
	lněná	kakaové boby drcené
	ořechové mouky	karob
		mák
		tapiokové perly
		želatina (prášková/plátková)

- U těchto potravin vždy vybírejte takové, které neobsahují žádné chemické příměsi, pouze čisté suroviny.
- Kokosové mléko by mělo obsahovat pouze vodu a kokos (chuťově nejlepší je od značky Aroy-D).
- U mouk si dávejte pozor na čerstvost, případně si je lze vyrobit i doma ze základních surovin.
- U koření a čajů je lepší dát přednost bio kvalitě.
- Psyllium je kontroverzní paleo potravina a kromě pozitivních účinků na tělo může mít i negativní, proto ho používejte jen občas (zvláště u malých dětí).