



# Mapa ideálneho taniera

---

[www.denisapetras.sk](http://www.denisapetras.sk)

---

Mgr. Denisa Petrášová



# Mapa ideálneho taniera



- **Ovocie v čo najlepšej kvalite**  
(*BIO* či zo záhrady, top sú čučoriedky, jahody, maliny, marhule, slivky, grep, kiwi, melóny, čerešne a černice)
- **Domáci paleo koláčik**
- **Med**



- **Filtrovaná voda na pitie**
- **100% šťava z ovocia a zeleniny**
- **Smoothies**

## Byliny na podporu trávenia

(*rasca, petržlen, koriander, kôpor, bazalka, fenikel, mäta, bobkový list, oregano, šalvia, medovka, materina dúška, škorica a žerucha*)



## Zelenina 2-5 porcií

najviac vápnika má brokolica, špenát a žerucha



## Proteíny (mäso, ryby, vajcia)

### Proteíny pre vegetariánov

(*avokádo, špargľa, brokolica, špenát, pistácie čierna fazuľa, šošovica, cicer, strukoviny si treba odpozorovať, počas očisty môžu ešte dráždiť citlivé trávenie*)



## Zdravé tuky

- olivový olej a olivy
- avokádo
- kokosový olej
- kačacie sadlo a bravčová masť s mierou
- orechy a semiačka obmedzene



## Zelenina obsahujúca škrob



## Výhody:

- + Zlepšenie trávenia
- + Zníženie zápalových procesov
- + Liečenie priepustného čreva

## Koľko mám čoho jesť?

**25%**  
Škrob. zelenina

**50%**  
Zelenina

**25%**  
Bielkovinové jedlá

Mgr. Denisa Petrášová, [www.denisapetras.sk](http://www.denisapetras.sk) **Objednaj si konzultáciu ešte dnes.**

Zdroj: Dr. Sarah Ballantyne, PhD, Doc. MuDr. Ladislav Kužela, PhD., MPH, Mgr. Zuzana Čižmáriková, PhD., MPH, Anthony William