



Zápalové potraviný

www.denisapetras.sk

Mgr. Denisa Petrášová



Zápalové potraviny



Ako ich vymeniť za zdravú alterantívu s Dr. Amy Myers

Múka	Mliečne	Vajcia (na pečenie)	Orechy a semenka
Kokosová múka	Kokosové maslo	Želatína	Tigrie orechy (zemné mandle)
Maniokova	Kokosové mlieko	Jablková výživa bez cukru	Maslo z tigrích orechov
Banánová	Kokosový jogurt	Pečená tekvica	Gaštany
Tapioková	Vývar	Pečené batáty	Pasta z gaštanov
Tekvicová	Kokosový olej	Avokádo	Kokos
Jablková	Kokosová voda	Banán	Kokosové maslo
Gaštanová		Kokosový jogurt	

Cukor	Na dochutenie	Kofeín
Stévia	Olivy	Čaj z koreňa púpavy
Ďatle	Čerstvé bylinky	Bylinkový čaj
Domáci džem	Citrónová šťava	Minerálna voda
Jablková výživa bez cukru	Umeocot zo sliviek	Čerstvo vytlačený džús
Iné sušené ovocie	Kokosová omáčka amino	Kokos.voda
Ananásový džús	Kokosový ocot	Čaj z koreňa čakanky
Zrelé banány		Horchata z tigrích orechov