

Potraviny (otraviny) z obchodu

Na čo si dávať pozor v zložení

A ideme hádzať do košíka to, čo ti určite nijako neprospieva, aby som ti to ukázala na praktickom príklade aj s fotografiou.

Šla som do obchodu, aby som ti názorne ukázala, čo určite nejedz, a nekupuj, keď ti záleží na svojom zdraví a zdraví svojej rodiny.

Tento akože nákup som robila v Bille (majú tam aj kvalitné veci, len zrovna nie tieto potraviny).

Jasné, ak si to kúpiš raz za čas to zdravé telo vie zvládnuť, ale nie denne.

Po prečítaní tohto dokumentu budeš sama vedieť, čo ti prospieva, a ako si vyberať potraviny do košíka.

Na začiatku by som zhrnula niekoľko základných pravidiel pri nakupovaní potravín:

1. Kupuj prirodzené potraviny, ktoré nemajú umelo zmenený stav (napr. tie ľahké chlebičky z kukurice by som určite nejedla, nielenže kukurica býva často geneticky modifikovaná, ale je aj často veľmi chemicky ošetrovaná + to sa na kukuricu už ani nepodobá)
2. To, čo je na prvom mieste v zložení, toho sa tam nachádza najviac, a tak to ide druhé miesto, takto postupne podľa množstva, keď je na prvom mieste cukor, je to naozaj zlé
3. Vždy keď niečo ani nevieš prečítať, a ani nevieš, čo to je- nekupuj to
4. Čím dlhšie zloženie potravín, tým horšie
5. Čím viac pridaného cukru a sladidiel, tým horšie
6. Nekupujeme potraviny plné aditív, emulgátorov, stabilizátorov, farbív, leštidiel, konzervantov a všelijakých látok, ktoré ani nevieme, čo sú- to platí vždy pre každého
7. To, čo kupuješ, to podporuješ (chceš podporovať slovenských pestovateľov, alebo nadnárodné koncerny?)
8. Daj si pozor na efekt, kedy týchto potravín síce nejedáš naraz veľa, ale v každý chod (raňajky- kupovaný chlieb, na obed kupované cestoviny s kukuricou a emulgátormi, na večeru kupované gnocchi s aditívami, dokopy je to už veľká záťaž pre trávenie a imunitu)

Čipsy s príchutou

- **Oleje**, ktoré tam sú nie sú odporúčané pri protizápalovej strave
Potom nasleduje **cukor**, aby si bola závislá

Arómy

Regulátory kyslosti

Farbivo

K tomu je to ešte aj **vyprážané** (ak si ja niekedy kúpim čipsy, tak je to zriedkavo, a jedine čisté so soľou)

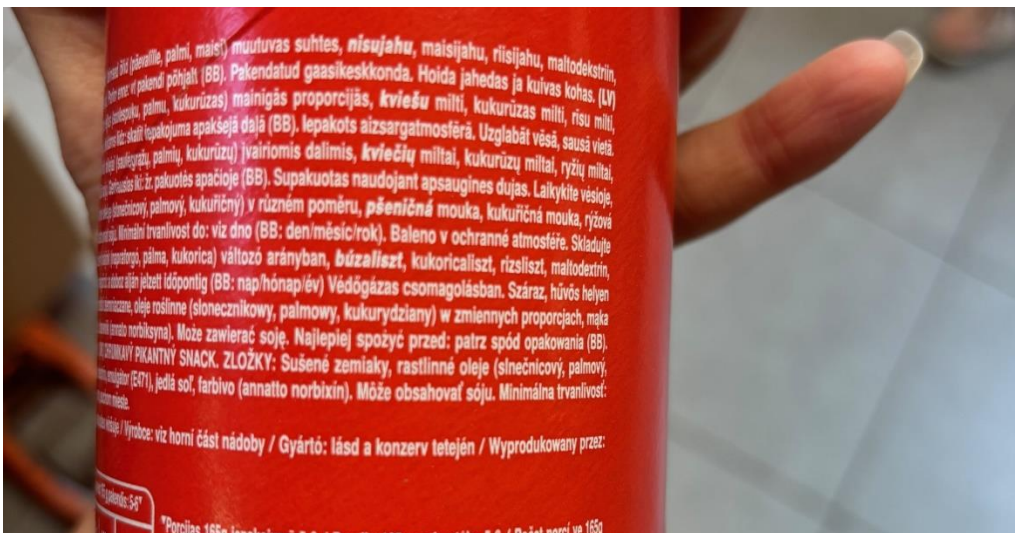




Populárne čipsy (ktoré obsahujú ešte aj lepek)

- **Zloženie**

Sušené zemiaky, rastlinné oleje (slniečnicový, kukuričný), ryžová múka, PŠENIČNÝ ŠKROB, kukuričná múka, emulgátor (E471), maltodextrín, jedlá soľ, drožďový extrakt, droždie v prášku, farbivo (annatto).



Konzervy (nielen že je to v konzerve, ktoré vôbec neodporúčam, ale aj to zloženie)

Už sa dá kúpiť omáčka na mäso aj v skle

- **Sója**, je alergén, často GMO, strukovina, takže zas mojich klientov často dráždi, tiež sa neodporúča pre ženy pred menopauzou kvôli rastlinným fytoestrogénom
- Zas je tam **cukor, repkový olej**

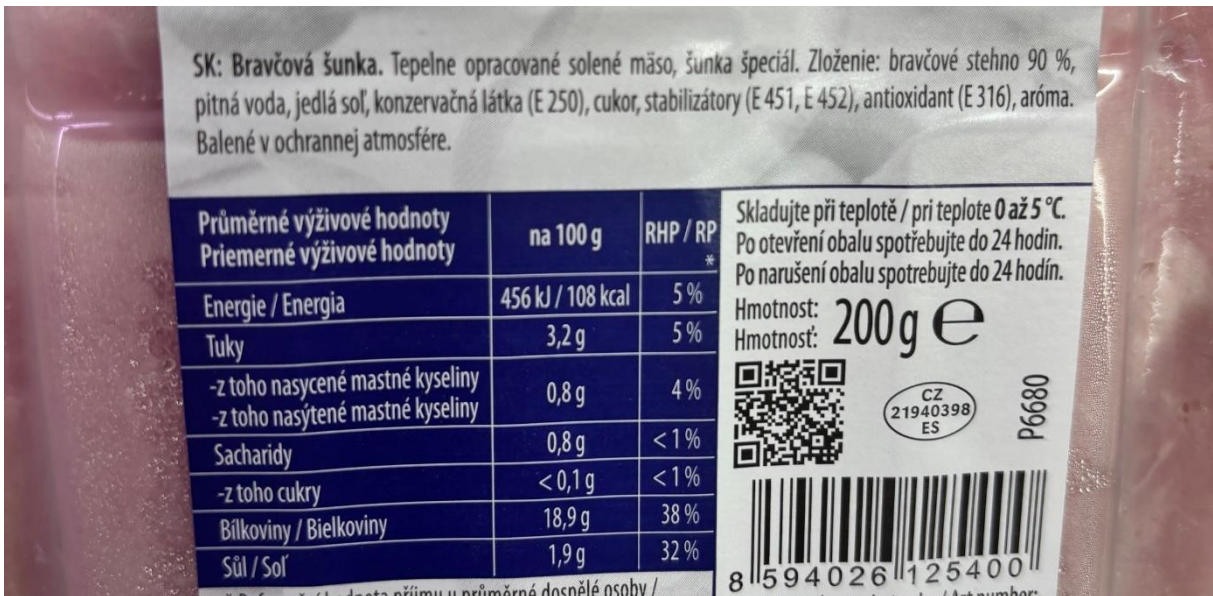


Jogurt vegánsky- zas plný **cukru, škrobu, zahusťovadiel, arómy a stabilizátorov**

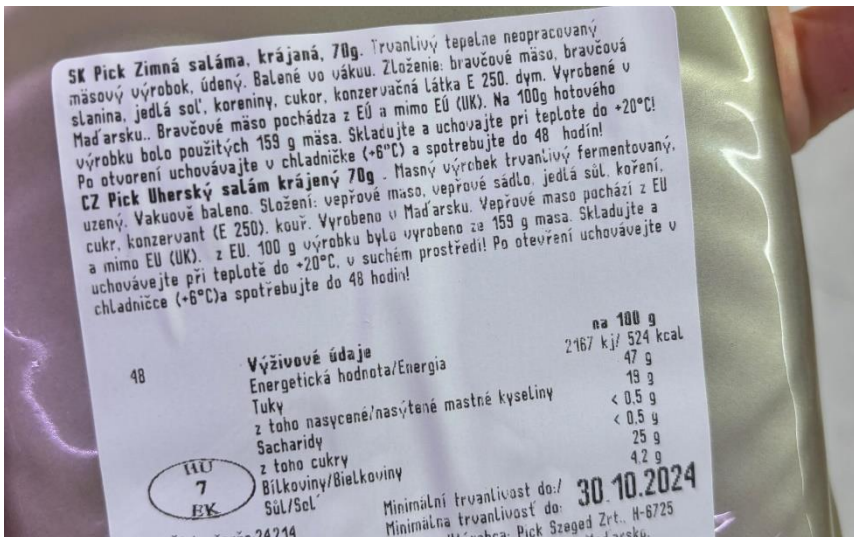




Slanina- plná stabilizátorov, zahusťovadiel, aróm, konzervantov (niekedy je tam dokonca aj cukor)



Šunka plná konzervantov, cukru, stabilizátorov a aróm



Saláma plná cukru a konzervantov





Detské párky (tak už akože lepšie zloženie), údajne, pozrieme sa na to:

- Škroby, arómy, glukózový sirup (takže už aj párky pre deti ti osladia, aby si tvoje dieťa párky pýtalo opäť)

- Čo obsahujú teda párky pre dospelých, to ani nechci vedieť, však náš žalúdok nie je smetný kôš

- Dajú sa zohnať aj s výborným zložením cez debničkárov Farmove



Marlenka: na prvom mieste je CUKOR, palmový tuk, repkový olej, emulgátory, arómy, regulátory kyslosti, mlieko, glukózový sirup, kypriace látky, cukrový sirup, maslo, arómy, a zas ďalšia aróma (ešte máš na to chuť?)



Rastlinné mlieka Zott

- Kokosové mlieko **iba 8,4 %** (voda, kokosový krém), zvyšok je voda, emulgátory, zahusťovadlá, regulátory



Kokosové mlieko Alpro

-Kokosové mlieko **iba 8,6 %** (voda, kokosový krém 4 %, ryža 3,3 %), zvyšok je voda, **stabilizátory, arómy**



Rastlinné mlieko Body Future

- Kokosové mlieko **5 %**, **cukor, stabilizátory, arómy**



Cestoviny s emulgátormi a kukuricou

- Kukurica (dráždi črevo!, často je aj GMO,) a emulgátory



Múčna zmes bez lepku

- Škroby, zemiakový aj kukuričný (nie je to dobre), **sójová múka, sušená srvátka (teda ešte aj mliečna zložka)**, zahusťovadlá, karboxymetylcelulóza, cukor, emulgátor

- Tak aj táto zmes naozaj nie je vhodná pre nikoho, nie ešte pre ľudí s ťažkosťami

- Pritom sa Novalim odporúča aj v knihách na tému trávenia (majú to zaplatené, sponzorované), snáď nemá u nich všetko takéto zloženie



Čokoládové keksy

- Na prvom mieste sú kúsky čokolády, ktoré obsahujú cukor, emulgátory, ryžová a kukuričná múka, kukuričný škrob, slnečnicový olej, oligofruktóza, cukor, ryžový škrob, kakao (aj to môže dráždiť črevo, aj som mohla iba karob), kypriace látky, arómy



Pizza Schar

- Kukuričný škrob, ryžový škrob, kukuričná múka, glukózový sirup, etylalkohol, sójová bielkovina, kypriaca látka, kyselina vinná a citrónová...



Keksy s čokoládou

- Kukuričná múka, cukor, kukuričný škrob, zas cukor, palmový olej, maslo (mlieko), sušené mlieko, glukózový sirup, kukuričný škrob, kypracia látka, arómy...



Chlieb bez lepku

- Kukuričný škrob 49%, sójové bielkoviny, zahusťovadlo, cukor, dextróza, farbivo karamel, maltodextrín, regulátor kyslosti, konzervačná látka...

- Chuťovo je super, ale to zloženie je katastrofa



Kvasená kapusta:

- Konzervačná látka
- (dá sa kúpiť aj bez konzervantov, je tam soľ, kapusta a koreniny, tieto vôbec nekupuj, dajú sa zohnať už s lepším zložením)



Ovocná šťava:

- Je pasterizovaná, takže vitamíny tam už nehľadaj, nie je to to isté, ako keď si vyšťaviš svoju šťavu doma, pre mňa je to zbytočné kupovať, všetko živé, čo tam bolo sa pasterizovalo, teda tepelne sterilizovalo
- Tak isto, ak si kúpiš nápoj kombucha, aj tá je pasterizovaná, takže v nej už nie je nič živé, všetko je tam už mŕtve, už to nepracuje, teda ti to ani nepomôže (mala som kedysi kombuchu doma, to bolo iné, tá naozaj žila a rástla v sklenenom pohári), ak by bola kombucha vo fľaši živá, vybuchla by ti, ako by si fľašu otvorila, nemôže byť

zatvorená dlhodobo, je to nebezpečné, vzniká tam veľký tlak



Muffinka Schar

- Cukor, zas cukor v čokoláde, emulgátor, arómy, kukuričný škrob, zvlhčujúca látka, kukuričná múka, emulgátor, zahusťovadlo, kypriace látky

Čo máš teda jesť namiesto toho?

1. Muffinky: urob si domáce:

<https://www.denisapetras.sk/cokoladove-muffiny-bez-lepku-a-mlieka/>

2. Rastlinné mlieko: kúp si kvalitné v DM, napr. Kešu nápoj Natur, 1 l, kešu mlieko s dobrým zložením, alebo si urob zas domáce (robila som k tomu webinár, video máš v kurze, 4.týždeň)

3. Namiesto pizza Schar: urob si domáce posúchy, ktoré nájdeš tu: <https://www.denisapetras.sk/posuchy-bez-lepku-mlieka/>

4. Umelé pasterizované šťavy a džúsy: vyšťav si čerstvú šťavu doma

5. Chlieb Schar a ďalšie nahrad': urob si domáci pohánkový chlebík, recept nájdeš tu:

<https://www.denisapetras.sk/pohankovy-chlieb-bez-lepku-a-drozdia/>

6. Čokoládové keksy a oblátky: upeč si tieto, sú úžasné s rastlinným mliekom, voňavú ako sen:

<https://www.denisapetras.sk/cokoladove-keksy-bez-lepku-mlieka/>

7. Kupované tortičky a Marlenky: urob si svoju tortu,
<https://www.denisapetras.sk/ovocna-torta-bez-lepku-a-mlieka/>