

KAPHA KODEX

Dávej přednost:

- ★ POUZE MALÉ PORCE OBILOVIN (NEJLÉPE OPRAŽENÝCH BEZ TUKU PŘED VAŘENÍM)
- ★ LISTOVÁ ZELENINA A ZELENINA SE SEMÍNKY RADĚJI NEŽ KOŘENOVÁ ZELENINA
- ★ VELMI SLADKÉ, KYSELÉ A ŠŤAVNATÉ OVOCE NENÍ VHODNÉ
- ★ DOPORUČUJE SE VEGETARIÁNSKÁ STRAVA
- ★ LUŠTNINY JSOU LEPŠÍM ZDROJEM BÍLKOVIN (KAPHA NEPOTŘEBUJE PŘÍLIŠ MNOHO)
- ★ OŘECHY A SEMÍNKY NEJSOU DOPORUČOVÁNA
- ★ VYHÝBAT SE OLEJI, POKUD TO NENÍ NEZBYTNĚ NUTNÉ
- ★ MLÉČNÉ VÝROBKY SE NEDOPORUČUJÍ
- ★ NEJLÉPE VYHNOUT SE VŠEM SLADIDLŮM, KROMĚ RAW MEDU A JABLEČNÉHO KONCENTRÁTU
- ★ VŠECHNO KOŘENÍ KROMĚ SOLI JE VHODNÉ

NÁKUPNÍ SEZNAM

Nakupuj bio/lokálně kdykoliv to jde:

OBILOVINY:

Ječmen
Kukuřice

LUŠTĚNINY

Černé fazole
Fazole Adzuki
Fazole mungo

MLÉČNÉ VÝROBKY

Čerstvý kozí sýr
Kozí mléko

ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY

Vejce
Králík
Kuře

ZELENINA

Chřest
Červená řepa
Mrkev
Ředkvičky
Listová zelenina

KOŘENÍ

Hořčičné semínko
Kmín + Koriandr
Černý pepř
Sušený zázvor

OVOCE

Jablka
Bobule
Hrušky
Sušené
ovoce

OLEJE

Slunečnicový
Ghí

SLADIDLA

Raw med
Jablečný
koncentrát

OŘÍŠKY & SEMÍNKA

Chia semínka