



**Marta Ledinská**

certifikovaná poradkyně pro výživu a suplementaci  
tel: 725 755674; www.ledinska.cz

## „Výživa je styl uvažování“

**Tabulka potravin pro SMÍŠENÝ typ stravy rozdělená podle makrosložek**

BÍLKOVINY			SACHARIDY			TUKY	
Maso/ Drůbež	Mořské plody	Mléčné výrobky	Obiloviny	Zelenina	Ovoce	Ořechy/ Semena	Oleje/ Tuky
Vysoké puriny	Vysoké puriny	Mléko	<i>hlavně celozrnné</i>	Neškrobová	Avokádo	Vlašské ořechy	Máslo
Vnitřnosti	Ančovičky	Sýr	Bezlepkové	Chřest, Špenát	Olivy	Mandle, Kešu	Smetana
Játrová paštika	Kaviár	Smetana	Pohanka, Kukuřice	Celer	Jablka, Hrušky	Arašídny	Ghí
Hovězí/kuřecí játra	Sled', Slávky	Vejce	Hnědá rýže	Čerstvý květák	Hroznové víno	Para ořechy	<b>Oleje</b>
Střední puriny	Sardinky	Kefír, Jogurt	Jáhly, Quinoa	Houby	Třešně, Švestky	Lísková jádra	Mandlový
Hovězí, Vepřové	Střední puriny	Tvaroh	Oves (speciální odrůda)	Střední škrob	Meruňky, Broskve	Pekanové ořechy	Kokosový
Slanina	Ušeň, Mlži	<b>Luštěniny</b>	Amarant	Kukuřice	Citrusy	Pistácie	Lněný
Kuře, Kachna, Slepice	Krab, Rak, Humr	Nízké puriny	Lepkové	Řepa, Lilek, Dýně, Cuketa	Banány	Makadamské ořechy	Olivový
Husa, Krůta	Makrela, Losos	Tempeh, Tofu	Pšenice Kamut	Pastinák	<b>Luštěniny</b>	Dyňová sem.	Arašídový
Ledviny	Netučné ryby	Střední puriny	Oves, Žito, Ječmen	Ředkvička	Neškrobové	Slunečnicová semínka	Sezamový
Skopové, Telecí	Sumec, Pstruh	Sušené fazole, Čočka	Špalda	Vysoký škrob	Tempeh, Tofu	Kokos	Z vlašsk.ořechů
Šunka, Uzeniny	Treska, Mořský jazyk	<b>Ořechy</b>	Kuskus, Bulgur	Mrkev, Hrach	Vysoký škrob	Chia semínka	Řepkový
Zvěřina	Tuňák bílý	všechny	Chléb kváskový	Brambor, Batáty	Fazole, Hrách, Čočka, Cizrna	Len. semínka	Slunečnicový