

# Seznamy vhodných potravin

**Pitta**





# Obiloviny:

- ječmen
- oves
- amarant
- pšenice
- rýže  
basmati
- tapiok
- granola

# Zelenina:

- batáty
- dýně, cuketa
- mrkev, petržel, celer
- cibule, okurky, papriky
- ředkvičky, tuřín
- květák, kapusta,  
brokolice
- listová zelenina
- zelené fazolky, chřest



## Ovoce:

- ananas, papája
- avokádo, mango
- granátové jablko
- limetky,  
pomeranč
- jablka, meruňky
- švestky, jahody
- třešně, hrozny
- meloun, kokos
- datle, fíky

## Luštěniny:

- cizrna
- čočka
- všechny druhy  
fazolí
- hrách
- sójové mléko
- tofu



## Mléčné výrobky:

- ghí
- lassí
- máslo
- mléko
- tvaroh
- zmrzlina
- zralý sýr
- kozí mléko, jogurt, sýr

## Maso a vejce:

- králík
- krevety
- sladkovodní ryby
- krůtí, kuřecí
- zvěřina



## Koření:

- pepř černý, paprika
- kardamom
- koriandr, kurkuma
- šafrán
- skořice
- vanilka
- muškátový ořech
- fenykl

## Bylinky:

- bazalka
- estragon
- citronová tráva
- heřmánek
- jasmín
- pampeliška
- chmel
- tulsí



# Mňamky:



- pivo
- masala
- ovocné džusy
- javorový sirup
- chalva
- mandle
- kokos

# Blacklist:

- kyselé ovoce
- pálivé koření
- bílá mouka
- zakysaná smetana
- červené maso
- žloutky
- cukr, ocet, mnoho soli
- tvrdý alkohol



# Pitta

## Zchladit a uvolnit se

01

Jsi typ vhodný pro raw stravu. Saláty, ovoce a lehká chladivá strava jsou hlavní součástí Tvého ideálního jídelníčku. Hodně pij, nejlépe vodu!

02

Důležité je vyhovět svým chutím a dopřát si během dne více svačinek, vždy, když máš chuť. Hlavní jídlo bys měla jíst pozdě odpoledne. Nejez teplé jídlo v poledne.

03

Dopřej si dostatek hořkých, sladkých a trpkých potravin. Pozor na alkohol, smažená jídla a vše ostré, kyselé a slané.



**Vychutnávej  
vše dobré!**

