

# „CHUTĚ“ UKAZUJÍ, CO TĚLU CHYBÍ

Toužíte-li po:	Co Vám skutečně chybí:	Naleznete v:
čokoládě	hořčík	bobule Açaí, nepasterované černé olivy, ořechy (mandle, lískové), semínka (slunečnice, sezam, len, konopí), luštěniny, datle, nepražené kakaové boby a kakao (raw čokoláda), banány, jablka, kapusta, rozinky, fíky, celozrnné obilniny, baobab, avokádo, mořské řasy
sladkostech	chróm	brokolice, hroznové víno, obilné klíčky, listová zelenina, divoké byliny, para ořechy, lískové ořechy, datle, rajčata, švestky, naklíčená semínka, mořské řasy
	fosfor	chlorella, Lucuma, ořechy (mandle, lískové), semínka (slunečnice, sezam, len, konopí), luštěniny, celozrnné obilniny, koriandr, hlávkový salát, divoké byliny, naklíčená semínka, physalis, mořské řasy
	síra	Maca, ořechy (mandle, lískové), semínka (slunečnice, sezam, len, konopí), luštěniny, celozrnné obilniny, brusinky, křen, kapusta, zelí, česnek, cibule, růžičková kapusta, chřest, naklíčená semínka
chlebu / pečivu	tryptofan	ořechy (mandle, lískové), semínka (slunečnice, sezam, len, konopí), luštěniny, celozrnné obilniny, nepražené kakaové boby a kakao (RAW čokoláda), rozinky, špenát, sladké brambory
brambůrcích (chipsech)	vápník	Maca, Chia semínka, moruše, bobule Açaí, baobab, ořechy (mandle, lískové), Lucuma, semínka (sezam, mák, konopí), luštěniny, červená řepa, brokolice, kapusta, listová zelenina, divoké byliny, naklíčená semínka
kávě/čaji	fosfor	chlorella, Lucuma, ořechy (mandle, lískové), semínka (slunečnice, sezam, len, konopí), luštěniny, celozrnné obilniny, koriandr, hlávkový salát, divoké byliny, naklíčená semínka, physalis
	síra	Maca, ořechy (mandle, lískové), semínka (slunečnice, sezam, len, konopí), luštěniny, celozrnné obilniny, brusinky, křen, kapusta, zelí, česnek, cibule, růžičková kapusta, chřest, naklíčená semínka
	železo	chlorella, Maca, moruše, dýňová semínka, čočka, celozrnné obilniny, chřest, divoké byliny (kopřiva), listová zelenina, kapusta, sušené meruňky, rozinky, naklíčená semínka, baobab, physalis, mořské řasy
	chlorid sodný	mořská sůl, himálajská sůl, nepasterizovaný jablečný ocet, nepasterované kozí mléko
alkoholu	bílkoviny	Spirulina, Chia semínka, ořechy, konopná semínka, luštěniny, quinoa, listová zelenina, mořské řasy
	vápník	Maca, Chia semínka, moruše, bobule Açaí, baobab, ořechy (mandle, lískové), Lucuma, semínka (sezam, mák, konopí), luštěniny, červená řepa, brokolice, kapusta, listová zelenina, divoké byliny
	draslík	Maca, chlorella, moruše, Lucuma, nepasterované černé olivy, mořské řasy, banány, citrusy, meruňky, rajčata, semínka (dýně, slunečnice), luštěniny, jablka, česnek, švestky, višně, rozinky, naklíčená semínka, mořské řasy
	glutamin	celozrnné obilniny, červená řepa, zelí, fazole, špenát, petržel

Toužíte-li po:	Co Vám skutečně chybí:	Naleznete v:
alkoholu	<b>bílkoviny</b>	Spirulina, Chia semínka, ořechy, konopná semínka, luštěniny, quinoa, listová zelenina, mořské řasy
	<b>vápník</b>	Maca, Chia semínka, moruše, bobule Açaí, baobab, ořechy (mandle, lískové), Lucuma, semínka (sezam, mák, konopí), luštěniny, červená řepa, brokolice, kapusta, listová zelenina, divoké byliny
	<b>draslík</b>	Maca, chlorella, moruše, Lucuma, nepasterované černé olivy, mořské řasy, banány, citrusy, meruňky, rajčata, semínka (dýně, slunečnice), luštěniny, jablka, česnek, švestky, višně, rozinky, naklíčená semínka, mořské řasy
	<b>glutamin</b>	celozrnné obilniny, červená řepa, zelí, fazole, špenát, petržel
kyselém jídle	<b>hořčík</b>	bobule Açaí, nepasterované černé olivy, ořechy (mandle, lískové), semínka (slunečnice, sezam, len, konopí), luštěniny, datle, nepražené kakaové boby a kakao (raw čokoláda), banány, jablka, kapusta, rozinky, fíky, celozrnné obilniny, baobab, avokádo, mořské řasy
slaném jídle	<b>chlorid sodný</b>	mořská sůl, himálajská sůl, nepasterizovaný jablečný ocet, nepasterizované kozí mléko
tabáku	<b>křemík</b>	jablka, pomeranče, třešně, mandle, červená řepa, ourka, celer, med, rozinky, celozrnné obiloviny, naklíčená semínka, zelí, cibule
	<b>tyroxin</b>	vitamín C (bobule Açaí, goji, baobab, citrusové plody, kiwi, jahody, physalis, Maca
sýrech	<b>omega-3 mastné kyseliny</b>	Chia semínka, kokosový olej, konopné semínko, lněné semínko, bobule Açaí
přejídání (při PMS)	<b>zinek</b>	bobule Açaí, dýňová semínka, slunečnicová semínka, listová zelenina, divoké byliny, luštěniny, naklíčená semínka.
přejídání (obecně)	<b>tyroxin</b>	vitamín C (bobule Açaí, goji, baobab, citrusové plody, kiwi, jahody, physalis, Maca
	<b>tryptofan</b>	ořechy (mandle, lískové), semínka (slunečnice, sezam, len, konopí), luštěniny, celozrnné obilniny, nepražené kakaové boby a kakao (raw čokoláda), rozinky, špenát, sladké brambory
	<b>křemík</b>	jablka, pomeranče, třešně, mandle, červená řepa, ourka, celer, med, rozinky, celozrnné obiloviny, naklíčená semínka, zelí, cibule
trpíte-li nechutí k jídlu	<b>vitamín B1</b>	chlorella, bobule Açaí, goji, ořechy, naklíčená semínka, luštěniny, řeřicha, česnek, celozrnné obiloviny, rozinky, nepasterované kozí mléko
	<b>vitamín B3</b>	Lucuma, naklíčená semínka, ořechy, avokádo, datle, fíky, švestky
	<b>mangan</b>	Spirulina, panenské kakaové máslo, ananas, para ořechy, sezamová semínka, luštěniny, datle, jablka, rozinky, mango, rybíz, celozrnné obilniny, baobab, goji, bobule Açaí, mořské řasy
	<b>chlorid sodný</b>	mořská sůl, himálajská sůl, nepasterizovaný jablečný ocet, nepasterované kozí mléko