WHOLE 30 RESTART
CO VYNECHAT

MLÉČNÉ VÝROBKY
- mléko (ani sojové, rýžové)
- sýry (ani kozí či mozzarela)
- smetana
- šlehačka
- jogurty
- kefír

CUKR
- med (ani domácí výroby)
- třtinový / kokosový
- javorový sirup / agáve / stévie
- sacharin / aspartam / sukralóza
- datlové / švestkové sladidlo
- fruktóza (pozor i na velké množství konzumace ovoce tzv. smoothie)
- hnědý / bílý rafinovaný

LUŠTĚNINY
- sója
  - tofu
  - tempeh
- čočka
- hrách
- fazole
  - červené
  - pinto
  - bílé
  - černé
- boby

OBILOVINY
- pšenice
- oves
- ječmen
- kukuřice
- vločky (včetně kaše)
- bulgur
- čirok
- žito
- rýže
- proso
- pohanka
- quinoa

OSTATNÍ
- arašídy / arašídové máslo
- cereálie
- sladké nápoje /ovocné džusy
- ocet s přídavným cukrem / sladový ocet
- jakékoliv rychlé jídlo (fast food)
- sójový olej
- tvrdé salámy / klobásy
- pečivo

PŘÍLOHY
- bramborové knedlíky
- houskové knedlíky
- brambory
- americké brambory
- humus
- kaše
- hranolky
- rýže
- těstoviny

POCHUTINY
- chipsy / brambůrky
- tyčinky
- čokolády (ani 90%) pouze 100% kakao
- zmrzlina
- bonbóny
- sušenky
- popcorn aj.

ALKOHOL (vysoký obsah cukru)
- pivo
  - alkoholické
  - nealkoholické
- tvrdý alkohol
  - Rum
  - Gin
  - Whisky
  - Tequilla
  - Brandy
  - Slivovice
  - Vodka
- vína
  - bílá
  - šumivá
  - růžová
- likéry
  - Becherovka
  - Pepermint
  - Jägermeister
  - Baileys
  - Malibu
  - Medovina

zdroj: www.CENTRUM-RUSTU.cz