

# Sweetspot nákupní seznam

- [ ] **Salátová zelenina**

- Saláty (ledový, rukola, hlávkový, raddichio, polníček, pak-choy, kadeřávek)
- klíčky nebo microgreens
- Listový špenát
- Ředkvičky
- Rajčata
- Papriky, kape
- Okurky



- [ ] **Příloková low-carb zelenina**

- Květák, brokolice
- Cuketa, lilek
- Chřest, fenýkl, pórek
- Zelí, růžičková kapusta



- [ ] **Příloková škrobová zelenina**

- Veškerá kořenová zelenina - mrkev, celer, petržel, řepa
- Dýně, tykve, cibule



- [ ] **Ovoce**

- Bobuloviny - borůvky, maliny, ostružiny
- Sezónní ovoce - jahody, meruňky, jablka, hrušky
- Citrusy
- Banány



- [ ] **Avokádo**

- [ ] **Maso**

- Kuřecí maso, hovězí maso, vepřové maso, krůtí maso
- Králík, zvěřina
- Játra



- [ ] **Ryby**

- Mořské . divoký losos, tuňák, makrela, sledě, zavináče
- Sladkovodní - dravé ryby, pstruh, kapr



- [ ] **Mléčné výrobky**

- Bílý jogurt (farmářský, tučný)
- Kefír s živými kulturami
- Smetana, Kysaná smetana, crème-fraiche
- Mascarpone
- Tvrdé a zrající sýry



- [ ] **Uzeniny a masné výrobky**
  - Šunka, pršut
  - Jerky
  - Tlačenka
  - Játrová paštika
- [ ] **Vajíčka** 
- [ ] **Oleje a tuky**
  - Olivový olej
  - Kokosový olej
  - Máslo, ghee, sádlo
- [ ] **Ořechy a semínka**
  - Mandle, vlašské ořechy, lískové ořechy
  - Konopné semínko, dýňové semínko, sezam, mák
  - Ořechová másla
- [ ] **Komplexní sacharidy**
  - Rýže 
  - Žitný chléb 
  - Ovesné vločky, pohanka, quinoa 
  - Brambory, batáty
- [ ] **Luštěniny**
  - Čočka, fazole, cizrna, hrách
  - Tofu
- [ ] **Koření**
  - Sůl, pepř
  - Zelené bylinky
  - Chilli, římský kmín, kurkuma, zázvor, oragano, rozmarýn
  - Sladké koření - vanilka, kardamom, skořice
- [ ] **Laskominky**
  - Hořká čokoláda 
  - Sušené ovoce
  - Med
  - Lyofilizované ovoce
  - Neslazená povidla