

# Protizápalová strava

## Protizápalová strava

Dagmar Kusá, október 2012

Pár základných pravidiel pri zmene stravy za účelom celkového ozdravenia organizmu konzumovaním potravín s protizápalovým faktorom, ktoré som pre seba a môjho manžela zostavila podľa najnovších výskumov publikovaných v USA\* a najmä s ohľadom na prevenciu a liečbu rakoviny, obezity a cukrovky.

Tento spôsob stravovania mám odskúšaný na sebe a manželovi, ktorý za 8 mesiacov zhodil 19 kg a dokázal dostať hladiny cholesterolu a cukru z veľmi vysokých a nebezpečných úrovní do normy zdravého človeka (na obrovské počudovanie obvodnej lekárky).

### Odporúčania

1. **Obmedziť výrobky z bielej pšenice** čo najviac – pečivo, chlieb, koláče, knedle, pizzu. Ak je to možné, prípravu jedál ako sú halušky, zápražky a pod. robiť zo špaldovej alebo pohánkovej múky.
2. **Vylúčiť sladkosti obsahujúce rafinovaný biely cukor**, predovšetkým tie z obchodov – čokoládky, tyčinky, bonboniéry, krémy, plnky, zmrzliny, nanukové torty a iné, pretože obsahujú hydrogenizované - nezdravé tuky (stužené!) a taktiež desiatky konzervantov, farbív, emulgátorov, stabilizátorov a podobných ěčiek.
3. **Vylúčiť všetky druhy trvanlivého pečiva** – croissanty, muffiny, šišky, vianočky, bábovky, sladké rožky, pagáčiky, keksy, zákusky, torty.
4. **Zabudnúť na zemiakové lupienky a podobné chrumky**. Je to peklo.
5. **Vôbec nejest' majonézu a vyprážené jedlá**.
6. **Výrazne obmedziť konzumáciu mäsa** najmä: kuracieho, morčacieho, jahňacieho, tel'acieho a bravčového ako aj všetkých vnútorností - a nahradiť ho:
  - **Rybami** – 3x týždenne
    - Aljašský losos vylovený v mori – nie farmársky chov! Radšej hladovať, ako ho jest'! Odporúčam mrazený výrobok FINDUS - dva lososové filety.

- Treska
  - Makrela
  - Konzervy sardinky alebo sled' (iba vo vlastnej šťave alebo olivovom oleji, nie v rastlinnom oleji! )
  - Krevety
- **Hovädzím mäsom** z kráv z chovu na lúkach – roštenka, sviečková
  - Bravčové mäso radšej nejest'. Keď už áno, tak sviečková panenka
  - **Vylúčiť zo svojej stravy údeniny** – klobásy, údené mäso, slaninu....
  - Pri príprave steakov ich dať do grilovacej panvice s hrubým dnom bez oleja. Mäso aj ryby majú dosť vlastného tuku, aby sa ugrilovali a tým sa zbytočne neprepaľuje pridaný tuk, ktorý škodí zdraviu.
  - Pri podávaní mäsa sa snažiť dodržiavať pomer 1/3 mäsa a 2/3 zeleninových príloh.
7. **Nejest' sladené jogurty**, dať prednosť bielym, tvarohu alebo cottage cheese Rajo alebo Madeta. **Vylúčiť syry údené, plesnivé** – camembert, niva, gorgonzolla a pod. Ak syr, tak čerstvý kozí.
  8. **Nahradiť biely cukor** agávovým sirupom všade, kde sa dá. (Med aj javorový sirup majú nepriaznivý zápalový faktor).
  9. **Používať výlučne kvalitný olivový olej extra panenský** a iné za studena lisované oleje aj na varenie. Na prípadné vyprážanie sa odporúča arašidový olej. **Ostatné oleje vyhodit'!** Neodporúča sa ani kokosový olej.
  10. **Zvýšiť na maximum dennú konzumáciu korenín a bylín** ako sú čili papričky, rôzne sušené a čerstvé bylinky (bazalka, koriander, ...), zázvor, kurkuma, cesnak, cibuľa.
  11. **Týždenne jest' strukoviny najmä červenú šošovicu, cícer, fazuľu...** vo forme polievok alebo príloh k mäsu alebo len s chlebom ochutené olivovým olejom, cesnakom, citrónovou šťavou, čili.
  12. **Týždenne konzumovať obiloviny a strukoviny ako sú ovsené vločky, pšeno, pohánka, cícer, červená šošovica, fazuľa...** Začínať deň ovsenou kašou uvarenou vo vode! (najmä v zimnom období) a osladenou agávovým sirupom s čerstvými malinami alebo inými bobuľovinami. Bobuľové ovocie predstavuje obrovskú zásobáreň antioxidantov.
  13. **Denne konzumovať hrst' orechov** – (zmes mandlí, pekanových, lieskových, makadamových, vlašských, para orechov. Pri para orechoch nezjest' viac ako 4 ks denne! Toto množstvo obsahuje dennú dávku selénu, vyššie množstvo môže byť už mierne toxické.
  14. **Vylúčiť zo stravy sušené hrozienka** (obmedziť med, melasu, ďatle, kokosové orechy) – silný zápalový faktor!

15. **Piť dostatočne veľa čistej vody** (napr. z vodovodu) ochutenej citrónom – vylúčiť sladené a ochucované nápoje. Každé ráno treba vypiť min. 3 dcl takejto vody, najlepšie teplej a pokračovať v pití počas dňa. Vypiť 2 l a viac, podľa váhy človeka.
16. **Zaradiť do jedálneho zelený čaj** – denne vypiť 2-3 malé šálky, najlepšie po jedle. Je to silný antioxidant, odstraňuje toxíny a chudne sa po ňom.
17. **Denne jesť zeleninu** – šaláty, avokádo, papriku, paradajky, listový špenát, rukolu, kapustu - všetko, čo je práve sezónne. Riadiť sa rôznorodou farebnosťou potravín ( červené, oranžové, zelené). Silné protirakovinové účinky má konzumácia brokolice, karfiolu, kelu, kapusty, tepelne upravených paradajok – pozri zoznam)

### **Tipy na raňajky, príp. večere**

1. **Bruschetta** - chlieb ( ražný, špaldový alebo celozrnný) – krajce opieť dochrumkava na hriankovači. Potrieť cesnakom, posypať zmesou na bruschettu (sušený cesnak, oregano, mleté čili, soľ), poliať olivovým olejom. Jesť s paradajkami, parmezánom alebo opečenou červenou paprikou, ktorú sme si pripravili sami (upieť v rúre pri 250 stupňoch cca 20 min. potom horúcu vložiť do mikroténového vrečka a po vychladnutí ošúpať kožu. Vložíme do chladničky a postupne konzumujeme).
2. **Cottage cheese Rajo** – biely, s pažitkou, s čili. Môžeme ho ochutiť cesnakom, čili vločkami, 1-2 hrstkami čerstvej bazalky a podávame s ražným chlebíkom.
3. **Ovsená kaša** – varíme v jemne posolenej vode 1-2 minútky, ochutíme ml. bio škoricou, pšeničnými klíčkami a osladíme s agávovým sirupom. Podávame s bobuľovým ovocím – maliny, černice, jahody, čučoriedky, jablká
4. **Avokádová pomazánka** pre dvoch – 2 až 3 mäkké avokáda potlačíme a zmiešame s 1 PL olivového oleja, ½ - 1 PL citrónovej šťavy, 10 kvapiek tabasca, soľ, čierne korenie, 1 ČL habanerovej omáčky, 1 až 3 strúčiky cesnaku. Najlepšie chutí na veľmi chrumkavom tenkom reze ražného chlebíka. Manžel pridáva hodne cayneského korenia alebo čili.

### **Tipy na hlavné jedlo**

1. Losos / Treska / Makrela – rozmrazíme filety, osušíme, posolíme a okoreníme. Položíme na rozpálenú suchú panvicu s hrubým dnom cca 2 min. z každej strany. (olej nemusíme dávať, lebo ryby aj iné mäso má vlastný tuk a tak zbytočne neprepaľujeme oleje). Na tanieri hojne polejeme olivovým olejom. Na inej panvici medzitým opečieme rozpolené cherry paradajky , aby sa zohriali. Obložíme nimi lososa, prípadne ešte sparíme špenát alebo ho podávame čerstvý. Všetko ochutíme olivovým olejom. Podávame s batátami upečenými v rúre cca 15 min. na kolieska a pokvapkané olivovým olejom a jemne osolenými.
2. Karfiolovo-zemiakový nákyp – viď recept v prílohe
3. Fazuľkovo – zemiakový nákyp – namiesto karfiolu a brokolice sa dajú fazuľkové lusky.
4. Hovädzí steak – naklepané mäso (soľ, čierne korenie) opečieme na panvici, dávam trošku olivového oleja a podávame so zeleným šalátom, batátami, cícerovou kašou.
5. Tekvicový prívarok s vareným vajcom alebo duseným hovädzím, podávaný s karfiolovo-zemiakovou kašou.
6. Kelový prívarok so zemiakmi zahustený špaldovou múkou a podávaný s hovädzím mäsom alebo len s chlebom.
7. Špenát s vajcom a zemiakmi – dávam 2-3 strúčiky cesnaku a šľahačku.
8. Zapekaná brokolica so syrom a cesnakom, olivový olej
9. Hlivový perkelt so špaldovými haluškami.
10. Na sucho grilovaný baklažán (predtým pokrájaný a nasolený, aby pustil čo najviac vody) potretý s olivovým olejom, v ktorom je pretlačený cesnak - veľa. Podávame ho s bagetou. Výnimka, ale je to strašne dobré.
11. Špagety s olivovým olejom, cesnakom a čili + petržlenová vňať
12. Cestoviny s krevetami a plodmi mora (cesnak, biele víno, čili, olivový olej, soľ).
13. Cestoviny s omáčkou bolognese z hovädzieho mäsa
14. Rukolový šalát s čerstvým kozím syrom a teplými cherry paradajkami (paradajky prekrojené na polovice položíme rozkrojenou stranou na panvicu a chvíľu opekáme, aby sa skaramelizovali a ostali sladké) podávaný s bruschettou (bylinky, olivový olej, potrieť cesnakom). Niekedy k tomu pridáme ugrilované plátky čerstvých hrušiek. Dokopy to chutí báječne.

### **Tipy na polievky**

1. Z červenej šošovice – do hrnca dáme 1 PL olivového oleja, pridáme 1 – 2 rozdrvené cesnaky na chvíľu osmažiť spolu s 1 ČL kurkumy a trochou č. korenia a čili vločkami. Potom vsypeme 250 g červenej šošovice a zalejeme 1,5 l vody. Varíme s trochou sušených hríbov asi 5 - 7 min. Keď je šošovica rozvarená, nalejeme asi 100 g smotany na šľahanie na zjemnenie chuti a podávame. Môžeme dochutiť citrónovou šťavou. Odporúčame dať veľa čili, aby bola pikantná. Táto polievka je úžasná.
2. Z toho, čo je momentálne doma sa dajú pripravovať rôzne zeleninové polievky. Základom je vždy na olivovom oleji opražená zelenina (mrkva, brokolica, cesnak, sušené huby a pod. plus kurkuma). Ochutíme podľa nálady a sezóny. Zahusťujeme pohánkou, ktorú varíme 5-10 min. Nepridávame žiadne rezance.
3. Nevaríme mäsové vývary. V prípade nutnosti odporúčame slepačí vývar z domácej sliepky.
4. Paradajková s mozzarellou.
5. Miso polievka – na olivovom oleji 2-3 min. opražíme zeleninu nakrájanú na rezančeky (mrkva, petržlen, pór, brokolica, reďkovka, paprika, cesnak, zázvor, predtým namočené sušené huby alebo šampiňóny). Zalejeme vriacou vodou a varíme 3-5 min., resp. tak dlho, aby mrkva ostala chrumkavá a nestratila chuť. Potom ochutíme miso pastou a vložíme nasekané riasy wakame a podávame. Výborná je aj bez rias, napr. s rôznymi výhonkami a sójovou omáčkou.

### **Tipy na prílohy**

1. Cícer (uvarený alebo z konzervy) roztlačíme a ochutíme olivovým olejom, citrónovou šťavou, čili, soľou a cesnakom.
2. Zemiaky nahrádzame sladkými zemiakmi (batáty).
3. Karfiol + zemiaky – roztlačíme, zmiešame dokopy a polejeme olivovým olejom. Viac karfiolu.
4. Rôzna varená zelenina.
5. Rukola alebo baby špenát s cherry paradajkami a dresingom, napr.: olivový olej, citrónová šťava, med, francúzska horčica, štipka soli. Pretrepeme v malej zaváracej fľaške.

## **Tipy na sladkosti**

1. Oriešková zmes (recept č. 2). Podávame s jogurtom alebo samotnú.
2. Tvaroh s agávovým sirupom podávaný s bobuľovým ovocím.
3. Cantuccini – <http://www.sitalemvkuchyni.cz/?s=cantuccini> – je tam cukor aj biela múka, ale množstvo mandlí to vykompenzuje. Robíme len s mandľami, nie s lieskovými orechami.
4. Pšeno s agávovým sirupom a škoricou. Môžeme z neho pripraviť aj nákyp, postupujeme podobne ako pri klasickom ryžovom nákype.
5. Postrúhané jablčko zmiešané s kyslou smotanou, ochutené bio škoricou a agávovým sirupom.
6. Horká čokoláda s obsahom kakaa nad 80 % alebo kakaové bôby + orechy.
7. Ovocie, napr. s rôznymi orechmi.

## **RECEPTY**

### **1. Karfiolovo-zemiakový nákyp (pre 2-3 hladné osoby)**

#### Potrebujeme:

3 ks stredne veľké zemiaky

1 hlava karfiolu

2 ružice brokolice

1 dcl olivový olej extra panenský

1 veľká cibuľa

2 vajička

¼ ČL kurkuma , čierne korenie, cca 5-10 ks guličky koriandru, soľ, soľčanka.

#### Postup:

Na extra panenský olivový olej dáme na nízkom ohni pražiť veľkú na drobno nakrájanú cibuľu.

Medzitým v slanej vode uvaríme zvlášť zemiaky a zvlášť karfiol spolu s brokolicou, každé po 8-10 min.

Ku cibuli po cca 15 minútach dáme na chvíľu opražiť guličky koriandru, pridáme 1ČL kurkumy a trochu čierneho korenia. Pridáme uvarené zemiaky, trochu potlačíme, vlejeme 2 celé vajcia a premiešame, aby sa

upražili. Potom vložíme uvarený karfiol, potlačíme a premiešame dokopy. Dochutíme soľou, solčankou a štedro polejeme olivovým olejom.

Servírujeme s uvarenou 1 ružicou brokolice. Na tanieri ešte môžeme poliať olivovým olejom, prípadne posypať čili vločkami a ozdobiť petržlenovou vňaťou.

Prekvapujúco vynikajúce jedlo!

## 2. Chutné výživové tyčinky

### Potrebujeme:

250 g ovsených vločiek

120 g sezamových semien

35 g makových semien

40 g ľanových semien

100 – 200 g pekanových alebo vlašských orechov v kombinácii s mandľami

1 PL nakrájaného čerstvého zázvoru

¼ CL zomletej škorice

100 g medu

250 g agávového sirupu

### Postup:

Vo veľkej mise zmiešame všetky prísady okrem medu a agávového sirupu. Med zohrejeme v hrnci na teplotu 117 stupňov Celzia, pridáme agávový sirup a všetky suché prísady, dôkladne premiešame.

Dáme do obdĺžnikovej formy a necháme v chladničke stuhnúť. Podávame s bielym jogurtom alebo len tak, ako sladkosť.

\*

[http://www.cancure.org/budwig\\_diet.htm](http://www.cancure.org/budwig_diet.htm)

<http://nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/10352/2>

<http://www.amazon.com/Inflammation-Free-Diet-Plan-Monica-Reinagel/dp/0071464719>

<http://www.amazon.com/Worlds-Healthiest-Foods-Essential-Eating/dp/0976918544>

<http://www.martinus.sk/?ulitem=103833>

## Potraviny podľa abecedy

Potravina ( 100 g )	150	*	UH	Tuky	Bielk.	Komplex.	AK skóre	GI	GL	IF
Agávoný sirup	✓		95%	2%	3%	54	85		3	
Ananás	✓		94%	2%	4%	49	81		3	39
Ančovičky v konzerve, sušené	✓			41%	59%	57	148			1 024
Arame	✓									
Arašidy a arašidové maslo	✓		11%	73%	16%	43	70			87
Artičoky	✓		82%	5%	13%	68			3	2
Avokádo	✓	✓	19%	77%	4%	47	129		2	79
Baklažán	✓		88%	6%	6%	56	63		2	-11
Banány	✓		93%	3%	4%	42	62		8	-51
Batáty, sladké zemiaky	✓		90%	1%	9%	64	82		9	186
Brokolica	✓	✓	73%	10%	17%	92	112		3	79
Brokolica Rapini	✓		40%	14%	46%	93	98		1	139
Broskyne	✓		87%	5%	8%	59	54		3	-14
Brusnice	✓		95%	2%	3%	44	62		2	-4
Cesnak	✓	✓	85%	3%	12%	60	84		16	3 576
Cibuľa	✓	✓	87%	4%	9%	53	64		4	223
Cícer	✓		68%	13%	19%	53	106		10	-43
Citrony a limety	✓		78%	9%	13%	64			2	9
Cvikla	✓	✓	71%	6%	23%	92	57		3	190
Čakanka	✓		71%	11%	18%	92	21		1	159
Čerešne	✓	✓	91%	3%	6%	40	51		5	-34
Čokoláda tmavá > 70%	✓		44%	52%	4%	9			32	-187
Čučoriedky	✓	✓	91%	5%	4%	42	34		4	-19
Datle	✓		96%	1%	3%	23	53		39	-283
Divina srnec, jeleň	✓			18%	82%	40				-116
Fazuľa	✓	✓	79%	1%	20%	52	79		9	-39
Fazuľa zelená (lusky)	✓		71%	7%	22%	64			8	-26
Fenikel	✓		85%	5%	10%	77			2	
Fermentovaná sója, Miso	✓		55%	25%	20%	50	44		11	-76
Fermentovaná sója, Natto	✓		28%	43%	29%	68	97		5	-40
Figy	✓		94%	3%	3%	43	78		6	-39
Goji	✓									
Grapefruit	✓		91%	3%	6%	51	35		3	8
Guajava	✓	✓	75%	12%	13%	65	24		4	80
Halibut (Grónsko)				67%	33%	27	148			585
Haring, sled'			15%	62%	23%	35	148		5	754
Hijiki	✓									
Horčičné semená	✓		31%	51%	18%	61	119		9	288
Hovädzie kŕmené trávou, steaky	✓			21%	79%	45				28
Hrach siaty cukrový	✓		76%	2%	22%	81	84		6	-4
Hrášok zelený	✓		76%	2%	22%	81	84		6	-4
Hrozienka	✓		96%	1%	3%	22	52		46	-338
Hrozno	✓		94%	2%	4%	37	56		6	-37
Huby	✓	✓	66%	14%	20%	76	57		3	-3



## Potraviny podľa abecedy

Potravina ( 100 g )	150	*	UH	Tuky	Bielk.	Komplex.	AK skóre	GI	GL	IF
Husacina (mäso a koža), domáca				65%	35%	33	152			45
Chaluha (kelp)	✓		79%	11%	10%	80	79		4	15
Chili mleté			42%	45%	13%	83			6	3 017
Chlieb ražný			77%	11%	12%	43	54		26	-142
Chlorella	✓									
Chren	✓		81%	5%	14%	74			3	47
Jablká	✓		96%	2%	2%	30	30		3	-18
Jačmenná tráva a šťava	✓									
Jahňacie	✓			62%	38%	32	141			-34
Jahody	✓	✓	85%	8%	7%	60	48		2	18
Jicama	✓		93%	2%	5%	53			1	1
Jogurt	✓	✓	29%	47%	24%	42	82		3	-32
Kaleráb	✓		82%	3%	15%	74	47		3	5
Kaleráb mladý	✓		82%	3%	15%	74	47		3	5
Kapusta	✓	✓	84%	3%	13%	82	59		2	4
Kapusta čínska	✓		72%	10%	18%	87	67		2	29
Kapusta kyslá	✓	✓	85%	3%	12%	82	58		2	25
Kardamón	✓		70%	18%	12%	58			18	-98
Karfiol	✓		64%	16%	20%	74	102		2	20
Kaviár			1%	64%	35%	60	146		3	2 594
Kel kučeravý	✓	✓	71%	12%	17%	85	91		3	174
Kel ružičkový	✓	✓	71%	12%	17%	89	61		3	55
Kešu	✓		23%	66%	11%	36	100		11	48
Kiwi	✓	✓	87%	7%	6%	55	105		4	19
Klinčeky	✓		45%	52%	3%	65			8	12
Kokosový olej	✓	✓		100%		3				459
Kokosový orech	✓	✓	18%	79%	3%	26	87		2	-281
Kombu	✓									
Konopný olej	✓									
Krabie tyčinky			27%	8%	65%	28	87		4	164
Krevety, raky, garnáty, homáre	✓			12%	88%	63	113			250
Kura	✓			54%	46%	29	132			-72
Kurkuma	✓	✓	71%	23%	6%	60			25	22 564
Kvaka	✓		88%	3%	9%	66	67		1	-1
Ľanové semienka	✓		22%	66%	12%	48	92			490
Ľanový olej	✓	✓		100%		3				1 054
Lieskové oriešky	✓		11%	81%	8%	36	55			380
Losos aljašský, voľne žijúci	✓	✓		27%	73%	39	148			555
Makadamiový olej	✓									
Makadamové orechy	✓		8%	88%	4%	22	4			470
Makrela	✓			61%	39%	38	148			600
Maliny	✓	✓	82%	10%	8%	62			2	1
Mandle a mandľové maslo	✓	✓	15%	72%	13%	42	54			183
Mandľový olej	✓			100%		3				459

## Potraviny podľa abecedy

Potravina ( 100 g )	150	*	UH	Tuky	Bielk.	Komplex.	AK skóre	GI	GL	IF
Mango	✓		94%	3%	3%	50	31		5	-9
Mangold	✓	✓	74%	3%	23%	92	40		2	
Marhule	✓		83%	7%	10%	62	26		4	2
Maslo a ghee	✓	✓		99%	1%	7	136			-317
Med prírodný	✓		100%			3	19		50	-372
Melasa	✓		100%			32			46	-327
Melón (dyňa)	✓		89%	4%	7%	52	52		2	-5
Melón cukrový	✓		92%	3%	5%	48	51		2	-4
Melón Kantalup	✓		87%	5%	8%	62	34		3	43
Mlieko surové organické	✓	✓	28%	50%	22%	44	137		3	-32
Modrozelená riasa divá	✓									
Mrkva	✓	✓	90%	4%	6%	73			2	166
Mrkvový džús			90%	3%	7%	70			3	180
Mušle, slávky, ustrice, lastúry	✓			10%	90%	55	113			115
Nori	✓		53%	7%	40%	84	75		3	117
Okra	✓		71%	8%	21%	88	79		2	12
Okrúhlica	✓		88%	3%	9%	66	67		1	-1
Olivový olej extra panenský	✓	✓		100%		5				526
Olivy	✓		20%	78%	2%	38			1	55
Ovsené vločky	✓	✓	70%	18%	12%	43			6	-41
Palmový olej červený	✓			100%		3				-202
Pamajorán	✓	✓	63%	28%	9%	84			8	305
Papája	✓		92%	3%	5%	56	7		2	23
Papričky pálivé, surové	✓		80%	9%	11%	82	93		4	608
Papričky serrano	✓		75%	12%	13%	84			3	1 985
Paprika	✓		78%	9%	13%	76	66		2	85
Paprika cayenská			42%	45%	13%	78			9	28 204
Para orechy	✓		7%	85%	8%	32	67			110
Paradajky	✓		72%	10%	18%	78	66		2	
Paštrnák	✓		91%	4%	5%	59			6	-22
Pekanové orechy	✓	✓	8%	87%	5%	24	61			185
Petržlenová vňať	✓		67%	13%	20%	89			10	469
Pistácie	✓		20%	67%	13%	42	109		4	59
Pomaranč	✓		91%	2%	7%	57	44		3	5
Pór	✓		89%	5%	6%	75	96		2	6
Portulaka kapustná	✓		71%	9%	20%	75	64		2	
Pstruh dúhový farmársky			1%	38%	61%	46	148			516
Pšeničné klíčky			54%	23%	23%	61	123		21	-34
Púpava (listy)	✓	✓	72%	13%	15%	88			3	273
Quinoa surová	✓	✓	70%	15%	15%	45	106		36	-222
Rasca rímska	✓		34%	50%	16%	69			12	51
Rozmarín	✓		58%	38%	4%	69			8	9
Rukola	✓		53%	22%	25%	90			2	63
Ryža nelúpaná	✓		85%	7%	8%	33	75		11	-73

## Potraviny podľa abecedy

Potravina ( 100 g )	150	*	UH	Tuky	Bielk.	Komplex.	AK skóre	GI	GL	IF
Sardinky	✓	✓		50%	50%	52	148			512
Sezamové semienka, tahini	✓		16%	73%	11%	52	63			-36
Sezamový olej	✓			100%		1				-149
Slivky sušené	✓		96%	1%	3%	40			10	-65
Slivky umeboši	✓									
Slnečnicové semienka	✓		14%	74%	12%	49	88			38
Spirulina	✓		31%	13%	56%	61	103		2	-16
Srvátka sušená	✓	✓	81%	3%	16%	44	102		49	-340
Syr, kozí, čerstvý	✓		1%	69%	30%	36	125		1	-99
Šalvia	✓		58%	34%	8%	82			8	420
Škorica	✓	✓	93%	4%	3%	50	115		10	-55
Šošovica	✓		70%	3%	27%	58	86		6	-6
Špargľa	✓		65%	8%	27%	94	92		2	45
Špenát	✓	✓	59%	9%	32%	93	120		1	259
Šťuka				12%	88%	59	148			132
Tekvica	✓		88%	3%	9%	85	56		1	39
Tekvica, cuketa, patizón	✓		87%	3%	10%	81	87		1	15
Tekvicové semienka	✓		13%	71%	16%	44	136		2	-103
Teľacia pečeň	✓		8%	29%	63%	63	148		3	-162
Topinambur	✓		92%		8%	54			7	-50
Treska, Polak	✓			7%	93%	39	148			150
Tuniak	✓			21%	79%	35	148			406
Tvaroh	✓		13%	39%	48%	36	120		3	-22
Tymian	✓		69%	23%	8%	84			10	400
Vajcia	✓	✓	3%	62%	35%	43	132		1	-102
Včelí peľ, propolis a kašička	✓									
Vlašské orechy	✓		9%	83%	8%	26	55			-135
Wakame	✓		72%	12%	16%	81	27		4	77
Zázvor	✓	✓	86%	8%	6%	47	46		7	6 452
Zelené sójové bôby (edamame)	✓		32%	38%	30%	68	85		4	-15
Zeler	✓		82%	7%	11%	89	58		1	12
Zemiaky			93%	1%	6%	46	109		9	-57
Žerucha	✓	✓	62%	18%	20%	90			3	221

Potraviny podľa zápalového faktoru (IF). Vysoké zelené čísla najlepšie. Červené čísla horšie.

Potravina ( 100 g )	150	*	UH	Tuky	Bielk.	Komplex.	AK skóre	GI	GL	IF
Paprika cayenská			42%	45%	13%	78			9	28 204
Kurkuma	✓	✓	71%	23%	6%	60			25	22 564
Zázvor	✓	✓	86%	8%	6%	47	46		7	6 452
Cesnak	✓	✓	85%	3%	12%	60	84		16	3 576
Chili mleté			42%	45%	13%	83			6	3 017
Kaviár			1%	64%	35%	60	146		3	2 594
Papričky serrano	✓		75%	12%	13%	84			3	1 985
Ľanový olej	✓	✓		100%		3				1 054
Ančovičky v konzerve, sušené	✓			41%	59%	57	148			1 024
Haring, sled'			15%	62%	23%	35	148		5	754
Papričky páľivé, surové	✓		80%	9%	11%	82	93		4	608
Makrela	✓			61%	39%	38	148			600
Halibut (Grónsko)				67%	33%	27	148			585
Losos aljašský, voľne žijúci	✓	✓		27%	73%	39	148			555
Olivový olej extra panenský	✓	✓		100%		5				526
Pstruh dúhový farmársky			1%	38%	61%	46	148			516
Sardinky	✓	✓		50%	50%	52	148			512
Ľanové semienka	✓		22%	66%	12%	48	92			490
Makadamové orechy	✓		8%	88%	4%	22	4			470
Petržlenová vňat'	✓		67%	13%	20%	89			10	469
Mandľový olej	✓			100%		3				459
Kokosový olej	✓	✓		100%		3				459
Šalvia	✓		58%	34%	8%	82			8	420
Tuniak	✓			21%	79%	35	148			406
Tymian	✓		69%	23%	8%	84			10	400
Lieskové oriešky	✓		11%	81%	8%	36	55			380
Pamajorán	✓	✓	63%	28%	9%	84			8	305
Horčičné semená	✓		31%	51%	18%	61	119		9	288
Púpava (listy)	✓	✓	72%	13%	15%	88			3	273
Špenát	✓	✓	59%	9%	32%	93	120		1	259
Krevety, raky, garnáty, homáre	✓			12%	88%	63	113			250
Cibuľa	✓	✓	87%	4%	9%	53	64		4	223
Žerucha	✓	✓	62%	18%	20%	90			3	221
Cvikla	✓	✓	71%	6%	23%	92	57		3	190
Batáty, sladké zemiaky	✓		90%	1%	9%	64	82		9	186
Pekanové orechy	✓	✓	8%	87%	5%	24	61			185
Mandle a mandľové maslo	✓	✓	15%	72%	13%	42	54			183
Mrkvový džús			90%	3%	7%	70			3	180
Kel kučeravý	✓	✓	71%	12%	17%	85	91		3	174
Mrkva	✓	✓	90%	4%	6%	73			2	166
Krabie tyčinky			27%	8%	65%	28	87		4	164
Čakanka	✓		71%	11%	18%	92	21		1	159
Treska, Polak	✓			7%	93%	39	148			150
Brokolica Rapini	✓		40%	14%	46%	93	98		1	139

Potraviny podľa zápalového faktoru (IF). Vysoké zelené čísla najlepšie. Červené čísla horšie.

Potravina ( 100 g )	150	*	UH	Tuky	Bielk.	Komplex.	AK skóre	GI	GL	IF
Šťuka				12%	88%	59	148			132
Nori	✓		53%	7%	40%	84	75		3	117
Mušle, slávky, ustrice, lastúry	✓			10%	90%	55	113			115
Para orechy	✓		7%	85%	8%	32	67			110
Arašidy a arašidové maslo	✓		11%	73%	16%	43	70			87
Paprika	✓		78%	9%	13%	76	66		2	85
Guajava	✓	✓	75%	12%	13%	65	24		4	80
Avokádo	✓	✓	19%	77%	4%	47	129		2	79
Brokolica	✓	✓	73%	10%	17%	92	112		3	79
Wakame	✓		72%	12%	16%	81	27		4	77
Rukola	✓		53%	22%	25%	90			2	63
Pistácie	✓		20%	67%	13%	42	109		4	59
Olivy	✓		20%	78%	2%	38			1	55
Kel ružičkový	✓	✓	71%	12%	17%	89	61		3	55
Rasca rímska	✓		34%	50%	16%	69			12	51
Kešu	✓		23%	66%	11%	36	100		11	48
Chren	✓		81%	5%	14%	74			3	47
Špargľa	✓		65%	8%	27%	94	92		2	45
Husacina (mäso a koža), domáca				65%	35%	33	152			45
Melón Kantalup	✓		87%	5%	8%	62	34		3	43
Tekvica	✓		88%	3%	9%	85	56		1	39
Ananás	✓		94%	2%	4%	49	81		3	39
Slnečnicové semienka	✓		14%	74%	12%	49	88			38
Kapusta čínska	✓		72%	10%	18%	87	67		2	29
Hovädzie kŕmené trávou, steaky	✓			21%	79%	45				28
Kapusta kyslá	✓	✓	85%	3%	12%	82	58		2	25
Papája	✓		92%	3%	5%	56	7		2	23
Karfiol	✓		64%	16%	20%	74	102		2	20
Kiwi	✓	✓	87%	7%	6%	55	105		4	19
Jahody	✓	✓	85%	8%	7%	60	48		2	18
Chaluha (kelp)	✓		79%	11%	10%	80	79		4	15
Tekvica, cuketa, patizón	✓		87%	3%	10%	81	87		1	15
Zeler	✓		82%	7%	11%	89	58		1	12
Okra	✓		71%	8%	21%	88	79		2	12
Klinčeky	✓		45%	52%	3%	65			8	12
Citróny a limety	✓		78%	9%	13%	64			2	9
Rozmarín	✓		58%	38%	4%	69			8	9
Grapefruit	✓		91%	3%	6%	51	35		3	8
Pór	✓		89%	5%	6%	75	96		2	6
Kaleráb	✓		82%	3%	15%	74	47		3	5
Kaleráb mladý	✓		82%	3%	15%	74	47		3	5
Pomaranč	✓		91%	2%	7%	57	44		3	5
Kapusta	✓	✓	84%	3%	13%	82	59		2	4
Artičoky	✓		82%	5%	13%	68			3	2

Potraviny podľa zápalového faktoru (IF). Vysoké zelené čísla najlepšie. Červené čísla horšie.

Potravina ( 100 g )	150	*	UH	Tuky	Bielk.	Komplex.	AK skóre	GI	GL	IF
Marhule	✓		83%	7%	10%	62	26		4	2
Jicama	✓		93%	2%	5%	53			1	1
Maliny	✓	✓	82%	10%	8%	62			2	1
Slivky umeboši	✓									
Goji	✓									
Chlorella	✓									
Modrozelená riasa divá	✓									
Kombu	✓									
Jačmenná tráva a šťava	✓									
Arame	✓									
Hijiki	✓									
Portulaka kapustná	✓		71%	9%	20%	75	64		2	
Mangold	✓	✓	74%	3%	23%	92	40		2	
Paradajky	✓		72%	10%	18%	78	66		2	
Fenikel	✓		85%	5%	10%	77			2	
Konopný olej	✓									
Makadamiový olej	✓									
Agávodý sirup	✓		95%	2%	3%	54	85		3	
Včelí peľ, propolis a kašička	✓									
Okrúhlica	✓		88%	3%	9%	66	67		1	-1
Kvaka	✓		88%	3%	9%	66	67		1	-1
Huby	✓	✓	66%	14%	20%	76	57		3	-3
Hrach siaty cukrový	✓		76%	2%	22%	81	84		6	-4
Hrášok zelený	✓		76%	2%	22%	81	84		6	-4
Brusnice	✓		95%	2%	3%	44	62		2	-4
Melón cukrový	✓		92%	3%	5%	48	51		2	-4
Melón (dyňa)	✓		89%	4%	7%	52	52		2	-5
Šošovica	✓		70%	3%	27%	58	86		6	-6
Mango	✓		94%	3%	3%	50	31		5	-9
Baklažán	✓		88%	6%	6%	56	63		2	-11
Broskyne	✓		87%	5%	8%	59	54		3	-14
Zelené sójové bôby (edamame)	✓		32%	38%	30%	68	85		4	-15
Spirulina	✓		31%	13%	56%	61	103		2	-16
Jablká	✓		96%	2%	2%	30	30		3	-18
Čučoriedky	✓	✓	91%	5%	4%	42	34		4	-19
Paštrnák	✓		91%	4%	5%	59			6	-22
Tvaroh	✓		13%	39%	48%	36	120		3	-22
Fazuľa zelená (lusky)	✓		71%	7%	22%	64			8	-26
Mlieko surové organické	✓	✓	28%	50%	22%	44	137		3	-32
Jogurt	✓	✓	29%	47%	24%	42	82		3	-32
Jahňacie	✓			62%	38%	32	141			-34
Pšeničné klíčky			54%	23%	23%	61	123		21	-34
Čerešne	✓	✓	91%	3%	6%	40	51		5	-34
Sezamové semienka, tahini	✓		16%	73%	11%	52	63			-36

Potraviny podľa zápalového faktoru (IF). Vysoké zelené čísla najlepšie. Červené čísla horšie.

Potravina ( 100 g )	150	*	UH	Tuky	Bielk.	Komplex.	AK skóre	GI	GL	IF
Hrozno	✓		94%	2%	4%	37	56		6	-37
Figy	✓		94%	3%	3%	43	78		6	-39
Fazuľa	✓	✓	79%	1%	20%	52	79		9	-39
Fermentovaná sója, Natto	✓		28%	43%	29%	68	97		5	-40
Ovsené vločky	✓	✓	70%	18%	12%	43			6	-41
Cícer	✓		68%	13%	19%	53	106		10	-43
Topinambur	✓		92%		8%	54			7	-50
Banány	✓		93%	3%	4%	42	62		8	-51
Škorica	✓	✓	93%	4%	3%	50	115		10	-55
Zemiaky			93%	1%	6%	46	109		9	-57
Slivky sušené	✓		96%	1%	3%	40			10	-65
Kura	✓			54%	46%	29	132			-72
Ryža nelúpaná	✓		85%	7%	8%	33	75		11	-73
Fermentovaná sója, Miso	✓		55%	25%	20%	50	44		11	-76
Kardamón	✓		70%	18%	12%	58			18	-98
Syr, kozí, čerstvý	✓		1%	69%	30%	36	125		1	-99
Vajcia	✓	✓	3%	62%	35%	43	132		1	-102
Tekvicové semienka	✓		13%	71%	16%	44	136		2	-103
Divina srnec, jeleň	✓			18%	82%	40				-116
Vlašské orechy	✓		9%	83%	8%	26	55			-135
Chlieb ražný			77%	11%	12%	43	54		26	-142
Sezamový olej	✓			100%		1				-149
Teľacia pečeň	✓		8%	29%	63%	63	148		3	-162
Čokoláda tmavá > 70%	✓		44%	52%	4%	9			32	-187
Palmový olej červený	✓			100%		3				-202
Quinoa surová	✓	✓	70%	15%	15%	45	106		36	-222
Kokosový orech	✓	✓	18%	79%	3%	26	87		2	-281
Datle	✓		96%	1%	3%	23	53		39	-283
Maslo a ghee	✓	✓		99%	1%	7	136			-317
Melasa	✓		100%			32			46	-327
Hrozienka	✓		96%	1%	3%	22	52		46	-338
Srvátka sušená	✓	✓	81%	3%	16%	44	102		49	-340
Med prírodný	✓		100%			3	19		50	-372

Samozrejme, nie je možné jesť iba "zelené" potraviny. Preto je dôležité pripravovať si svoj jedálniček tak, aby počas jedného dňa prevážila "protizápalovosť" skonzumovaných potravín, t.j. aby sme po sčítaní všetkých IF (prepočítaných na skonzumované množstvo) dostali kladné číslo.