NÁKUPNÝ KOŠÍK

20 % top ingrediencií pre 80 % hodnoty

Zelenina a ovocie

- ☐ listová zelenina
- ☐ šaláty
- ☐ brokolica
- ☐ karfiol
- ☐ špenát
- ☐ fazuľové lúsky
- ☐ červená a biela kapusta
- ☐ Cuketa
- ☐ baklažán
- ☐ mrkva
- ☐ petržlen
- ☐ kalerab
- ☐ paprika
- ☐ paradajky
- ☐ uhorky
- ☐ Cibuľa
- ☐ Cesnak
- ☐ zeler stopkový
- ☐ kukurica
- ☐ jahody
- ☐ černice
- ☐ čučoriedky
- ☐ ríbezle
- ☐ egreše
- ☐ jablká
- ☐ hrušky
- ☐ slivky
- ☐ marhule
- ☐ broskyne
- ☐ nektarínky
- ☐ banán
- ☐ melón
- ☐ avokádo
- ☐ citrón
- ☐ limetka

Korenie a bylinky

- ☐ morská a himalájska soľ
- ☐ čierne, zelené a biele korenie
- ☐ kurkuma
- ☐ zázvor
- ☐ čili
- ☐ oregano
- ☐ bazalka
- ☐ rozmarín
- ☐ tymián
- ☐ majorán
- ☐ mäta
- ☐ paprika
- ☐ rímska rasca
- ☐ koriander
- ☐ bobkový list
- ☐ aníz
- ☐ kari
- ☐ škorica
- ☐ vanilka
- ☐ kakao

Mäso a ryby

- ☐ hovädzie a ťelacie
- ☐ bravčové a mangalica
- ☐ domáca zabíjačka
- ☐ kuracie a morčacie
- ☐ pečienky, držky a huspenina
- ☐ jahňacina a divina
- ☐ losos, tuniak, pstruh
- ☐ sumček africký
- ☐ morské plody, čerstvé
- ☐ biela ryba, treska
- ☐ tuniak v olivovom oleji
- ☐ sardinky / ančovičky / šproty

Orechy, strukoviny a semená

- ☐ mandle, makadámia, kešu a lieskovce
- ☐ tekvicové, sezamové a ľanové semiačka
- ☐ chia, mak
- ☐ šošovica, fazuľa, hrach
- ☐ hummus a cícer

Dobré sacharidy

- ☐ ryža basmati, thai, arborio
- ☐ pohánka, quinoa a kukurica
- ☐ ryžové / pohánkové cestoviny
- ☐ sladké a klasické zemiaky
- ☐ poctivý kváskový chlieb
- ☐ kokosový / trstinový cukor
- ☐ javorový sirup
- ☐ surový med

Mliečne výrobky a iné

- ☐ vajcia
- ☐ kozí syr čerstvý / zrejúci
- ☐ ovčie syry a parenice
- ☐ bryndza a žinčica
- ☐ mozarella, ricotta, mascarpone
- ☐ feta, Halloumi, dakos
- ☐ parmezán, grana, pecorino
- ☐ kefír a grécky jogurt
- ☐ kyslá / sladká smotana
- ☐ kokosové, mandľové a ryžové mlieko

Čaje

- ☐ zelený sypaný
- ☐ čierne sypané
- ☐ Pu-Ehr a Mate
- ☐ čerstvá mäta a zázvor
- ☐ bylinkové čaje
- ☐ kombucha a rosol
- ☐ suché víno
- ☐ bylinkové horké maceráty

Powerlogy Špeciality

- ☐ Power Coffee, Ghee a MCT olej
- ☐ Power mandľové maslo a nugát
- ☐ Power Chocolate + 70%
- ☐ Power Colagen a Plant Protein
- ☐ Power Coconut Oil a Olive Oil Selection
- ☐ Power Granola

Inteligentné tuky

- ☐ extra panenský olivový olej BIO
- ☐ maslo a ghee BIO
- ☐ bravčová masť (domáca)
- ☐ kokosový olej BIO
- ☐ slanina, paštéty a oškvarky (domáce)
- ☐ ľanový olej (za studena lisovaný)
- ☐ tekvicový olej (za studena lisovaný)
- ☐ makový olej (za studena lisovaný)
- ☐ pestrecový olej (za studena lisovaný)
- ☐ struhaný kokos



POWERLOGY

Všetky potraviny na tomto zozname odporúčam vyberať v čo najvyššej biologickej hodnote.

V praxi to znamená, že si vyberám kvalitu bez kompromisov a nevhodných éčok, či látok v zložení. Volím poctivé farmárske produkty, produkty čistého zloženia a ideálne aj v BIO kvalite. Radšej menej, ale nech to stojí za to.



— Dušan Plichta

Powerfood specialist
a zakladateľ Powerlogy

