# VHODNÉ SCD POTRAVINY (zdroj www.uzdravtesejidlem.cz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ananás | hovädzie | mandľový olej | portulaka | syr romano, rímsky |
| ananásový melón | hrach | mango | potočnica lekárska | syr roquefort |
| ančovičky | hrozienka | mangold | pór | syr s modrou plesňou |
| annatto (orleánovník) | hrozno | maracuja | rajčinový džús | syr stilton |
| anona čerimoja | hroznová šťava | marhuľa | bez cukru | syr švajčiarsky |
| anona šupinatá | hroznový olej | maslo | rajčinový džús | šaláty, šalát siaty |
| (šarifa) | hrušky | masť | z konzervy | škorica |
| artičoky (francúzske) | huba Reishi | mäso | rajčiny | škvarky |
| avokádo | huby | mäso sušené | rebarbora | šošovica červená |
| avokádový olej | hydina | mäta | reďkovky | špargľa |
| baklažán | chren | mätový čaj | repa červená (cvikla) | špenát |
| banán | chrenová omáčka | med | repkový olej | šunka (iba |
| bazalka | jablká | melón | rozmarín | prosciutto crudo) |
| bobkový list | jablkový mušt | moruše | ružičkový kel | tekvica |
| bobule / plody | jahňacie | mrkva | ryba v konzerve | tekvica Hokaido |
| bravčové | jalapeño | nektárinky | ryby | tekvica maslová |
| brazílske orechy (para) | jedlá sóda | nové korenie | saccharomyces | tvaroh SCD Lučina |
| brokolica | jogurt domáci | ocot | boulardii | tymian |
| broskyne | kakaové maslo | olej kukuričný | sašimi | uhorka poľná |
| brusnicový džús | kapusta | olej zo svetlice | semienka | vajce |
| bylinky | kapusta čínska | (saflorový olej) | sezamový olej | vanilka |
| celulóza (prídavok) | kapusta sitinová | olej z ľanových semien | slanina | vlašský orech |
| cesnak | karfiol | olej z makadamových | slivka | wasabi |
| cibuľa | káva | orechov | slivky | zázvor |
| citrón | kel kučeravý | olej z vlašských orechov | slnečnicový olej | zeler |
| citrusy | kešu | olivový olej | soľ | žerucha |
| cuketa | kimči | olivy | sóda na pečenie | |
| čaj bylinkový | kivi | oregano | sódovka | |
| čaj zelený | kokos | oriešky lieskové | (sódová voda) | |
| čerešne | kokosové mlieko | oriešky makadamové | suchý kurdský syr | |
| čierna reďkovka | kokosový olej | oriešky muškátové | (tvaroh tvrdý) | |
| čínska kapusta | korenie | oriešky píniové | syr Asiago | |
| datle | koriander | oriešky vlašské | syr Brie | |
| domáci jogurt | kôrovec | ovocie sušené | syr Camembert | |
| dula | kumkvát nagami | ovocie živé (čerstvé) | syr čedar | |
| echinacea | kyselina askorbová | palina | syr Colby | |
| fazuľa čierna | kyselina asparágová | papája | syr Ementál | |
| fazuľa Haricot | kyselina citrónová | paprika | syr gorgonzola | |
| fazuľa Lima | kyslá kapusta | paprika korenie | syr gouda | |
| fazuľa Navy | lecitín | (mletá paprika) | syr Gruyere | |
| fazuľa obličková | leucín | paraorechy | syr havarti | |
| (kidney) | lúpaný hrach | patizón | syr Limburger | |
| fazuľové struky | magnézium | pekanové orechy | syr Manchego | |
| fenikel | majonéza | petržlen | syr monterey jack | |
| figy | mandarínky | pistácie | syr muenster | |
| gaštany | mandle | pomaranče | syr parmezán | |
| grep | mandľové maslo | pomarančový džús | syr port du salut | |
| horčica | mandľové mlieko | pomelo | syr provolone | |




e-book zadarmo:
**BEZ ZÁCHVATOV vďaka ketodiéte a SCD strave**

www.ucmesaspolu.sk

# VHODNÉ SCD POTRAVINY (zdroj www.uzdravtesejidlem.cz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ananás | hovädzie | mandľový olej | portulaka | syr romano, rímsky |
| ananásový melón | hrach | mango | potočnica lekárska | syr roquefort |
| ančovičky | hrozienka | mangold | pór | syr s modrou plesňou |
| annatto (orleánovník) | hrozno | maracuja | rajčinový džús bez cukru | syr stilton |
| anona čerimoja | hroznová šťava | marhuľa | | syr švajčiarsky |
| anona šupinatá (šarifa) | hroznový olej | maslo | rajčinový džús z konzervy | šaláty, šalát siaty |
| | hrušky | masť | | škorica |
| artičoky (francúzske) | huba Reishi | mäso | rajčiny | škvarky |
| avokádo | huby | mäso sušené | rebarbora | šošovica červená |
| avokádový olej | hydina | mäta | reďkovky | špargľa |
| baklažán | chren | mätový čaj | repa červená (cvikla) | špenát |
| banán | chrenová omáčka | med | repkový olej | šunka (iba prosciutto crudo) |
| bazalka | jablká | melón | rozmarín | |
| bobkový list | jablkový mušt | moruše | ružičkový kel | tekvica |
| bobule / plody | jahňacie | mrkva | ryba v konzerve | tekvica Hokaido |
| bravčové | jalapeño | nektárinky | ryby | tekvica maslová |
| brazílske orechy (para) | jedlá sóda | nové korenie | saccharomyces boulardii | tvaroh SCD Lučina |
| brokolica | jogurt domáci | ocot | | tymian |
| broskyne | kakaové maslo | olej kukuričný | sašimi | uhorka poľná |
| brusnicový džús | kapusta | olej zo svetlice (saflorový olej) | semienka | vajce |
| bylinky | kapusta čínska | | sezamový olej | vanilka |
| celulóza (prídavok) | kapusta sitinová | olej z ľanových semien | slanina | vlašský orech |
| cesnak | karfiol | olej z makadamových orechov | slivka | wasabi |
| cibuľa | káva | | slivky | zázvor |
| citrón | kel kučeravý | olej z vlašských orechov | slnečnicový olej | zeler |
| citrusy | kešu | olivový olej | soľ | žerucha |
| cuketa | kimči | olivy | sóda na pečenie | |
| čaj bylinkový | kivi | oregano | sódovka (sódová voda) | |
| čaj zelený | kokos | oriešky lieskové | | |
| čerešne | kokosové mlieko | oriešky makadamové | suchý kurdský syr (tvaroh tvrdý) | |
| čierna reďkovka | kokosový olej | oriešky muškátové | | |
| čínska kapusta | korenie | oriešky píniové | syr Asiago | |
| datle | koriander | oriešky vlašské | syr Brie | |
| domáci jogurt | kôrovec | ovocie sušené | syr Camembert | |
| dula | kumkvát nagami | ovocie živé (čerstvé) | syr čedar | |
| echinacea | kyselina askorbová | palina | syr Colby | |
| fazuľa čierna | kyselina asparágová | papája | syr Ementál | |
| fazuľa Haricot | kyselina citrónová | paprika | syr gorgonzola | |
| fazuľa Lima | kyslá kapusta | paprika korenie (mletá paprika) | syr gouda | |
| fazuľa Navy | lecitín | paraorechy | syr Gruyere | |
| fazuľa obličková (kidney) | leucín | patizón | syr havarti | |
| | lúpaný hrach | pekanové orechy | syr Limburger | |
| fazuľové struky | magnézium | petržlen | syr Manchego | |
| fenikel | majonéza | pistácie | syr monterey jack | |
| figy | mandarínky | pomaranče | syr muenster | |
| gaštany | mandle | pomarančový džús | syr parmezán | |
| grep | mandľové maslo | pomelo | syr port du salut | |
| horčica | mandľové mlieko | | syr provolone | |




e-book zadarmo: **BEZ ZÁCHVATOV vďaka ketodiéte a SCD strave**

www.ucmesaspolu.sk

# VHODNÉ SCD POTRAVINY (zdroj www.uzdravtesejidlem.cz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ananas | hovězí | mango | rajčata | sýr romano, římský |
| ananasový meloun | hrách | mangold | rajčatový džus | sýr roquefort |
| ančovičky | hroznový olej | maracuja | bez cukru | sýr stilton |
| annatto | hroznová šťáva | maso | rajčatový džus | sýr švýcarský |
| annona Cherimola | hrozny | maso sušené | z konzervy | šarifa |
| artyčoky (francouzské) | hrušky | máslo | rebarbora | škvarky |
| avokádo | chřest | máta | rozinky | špenát |
| avokádový olej | jablečný mošt | mátový čaj | rozmarýn | šrucha |
| banán | jablka | med | ryba v konzervě | šunka (pouze |
| bazalka | jalapeno | meloun | ryby | prosciutto crudo) |
| bylinky | jedlá soda | meruňka | ředkvičky | švestky |
| bobkový list | jehněčí | modrý sýr | řepa červená | třapatka |
| bobule / plody | jogurt domácí | moruše | řepkový olej | třešně |
| brazilské oříšky (para) | kadeřávek | mrkev | řeřicha | tvaroh SCD Lučina |
| brokolice | kakaové máslo | nektarinky | saccharomyces | tykev |
| broskve | kapusta | nové koření | boulardii | tymián |
| brukev zelená | kapusta růžičková | ocet | saláty, locika | vanilka |
| brusinkový džus | kaštany | okurka polní | sašimi | vejce |
| celer | káva | olej kukuřičný | sádlo | vepřové |
| celulóza (přídavek) | kdoule (dula) | olej z makadamových | semínka | vlašský ořech |
| cibule | kešu | ořechů | sezamový olej | wasabi |
| citron | kimchi | olej z vlašských ořechů | skořice | zázvor |
| citrusy | kiwi | olej ze lněného | slanina | zelené fazolky |
| cuketa | kokos | semínka | slíva | (fazolové lusky) |
| čaj | kokosové mléko | olej ze světlice | slunečnicový olej | zelí |
| čaj zelený | kokosový olej | olivový olej | soda na pečení | zelí čínské |
| černá ředkev | koriandr | olivy | sodovka | |
| česnek | korýš | oregano | suchý kurdský sýr | |
| čínské zelí | koření | oříšky lískové | (tvaroh tvrdý) | |
| čočka červená | křen | oříšky muškátové | sůl | |
| datle | křenová omáčka | oříšky piniové | sýr Asiago | |
| domácí jogurt | kumkvat nagami | oříšky makadamové | sýr Brie | |
| drůbeží | květák | oříšky vlašské | sýr Camembert | |
| dýně | kysané zelí | ovoce sušené | sýr cihlový | |
| dýně Hokaido | kyselina askorbová | ovoce živé | sýr Colby | |
| dýně máslová | kyselina asparagová | papaya | sýr čedar | |
| fazole černé | kyselina citronová | paprika | sýr Ementál | |
| fazole Haricot | lecitin | paprika koření | sýr gorgonzola | |
| fazole Lima | leucine | patizon | sýr gouda | |
| fazole ledvinové | lilek | pekanové ořechy | sýr Gruyere | |
| fazole Navy | loupaný hrách | pelyněk | sýr havarti | |
| fazolové lusky | magnesium | petržel | sýr Limburger | |
| fenykl | majonéza | pistácie | sýr Manchego | |
| fíky | mandarinky | pomelo | sýr monterey jack | |
| grep | mandle | pomeranče | sýr muenster | |
| hořčice | mandlové máslo | pomerančový džus | sýr parmezán | |
| houba Reishi | mandlové mléko | pórek | sýr port du salut | |
| houby | mandlový olej | potočnice lékařská | sýr provolone | |




e-book zadarmo:
**BEZ ZÁCHVATOV vďaka ketodiéte a SCD strave**

www.ucmesaspolu.sk

# VHODNÉ SCD POTRAVINY (zdroj www.uzdravtesejidlem.cz)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ananas | hovězí | mango | rajčata | sýr romano, římský |
| ananasový meloun | hrách | mangold | rajčatový džus bez cukru | sýr roquefort |
| ančovičky | hroznový olej | maracuja | | sýr stilton |
| annatto | hroznová šťáva | maso | rajčatový džus z konzervy | sýr švýcarský |
| annona Cherimola | hrozny | maso sušené | | šarifa |
| artyčoky (francouzské) | hrušky | máslo | rebarbora | škvarky |
| avokádo | chřest | máta | rozinky | špenát |
| avokádový olej | jablečný mošt | mátový čaj | rozmarýn | šrucha |
| banán | jablka | med | ryba v konzervě | šunka (pouze prosciutto crudo) |
| bazalka | jalapeno | meloun | ryby | |
| bylinky | jedlá soda | meruňka | ředkvičky | švestky |
| bobkový list | jehněčí | modrý sýr | řepa červená | třapatka |
| bobule / plody | jogurt domácí | moruše | řepkový olej | třešně |
| brazilské oříšky (para) | kadeřávek | mrkev | řeřicha | tvaroh SCD Lučina |
| brokolice | kakaové máslo | nektarinky | saccharomyces boulardii | tykev |
| broskve | kapusta | nové koření | | tymián |
| brukev zelená | kapusta růžičková | ocet | saláty, locika | vanilka |
| brusinkový džus | kaštany | okurka polní | sašimi | vejce |
| celer | káva | olej kukuřičný | sádlo | vepřové |
| celulóza (přídavek) | kdoule (dula) | olej z makadamových ořechů | semínka | vlašský ořech |
| cibule | kešu | | sezamový olej | wasabi |
| citron | kimchi | olej z vlašských ořechů | skořice | zázvor |
| citrusy | kiwi | olej ze lněného semínka | slanina | zelené fazolky (fazolové lusky) |
| cuketa | kokos | | slíva | |
| čaj | kokosové mléko | olej ze světlice | slunečnicový olej | zelí |
| čaj zelený | kokosový olej | olivový olej | soda na pečení | zelí čínské |
| černá ředkev | koriandr | olivy | sodovka | |
| česnek | korýš | oregano | suchý kurdský sýr (tvaroh tvrdý) | |
| čínské zelí | koření | oříšky lískové | sůl | |
| čočka červená | křen | oříšky muškátové | sýr Asiago | |
| datle | křenová omáčka | oříšky piniové | sýr Brie | |
| domácí jogurt | kumkvat nagami | oříšky makadamové | sýr Camembert | |
| drůbeží | květák | oříšky vlašské | sýr cihlový | |
| dýně | kysané zelí | ovoce sušené | sýr Colby | |
| dýně Hokaido | kyselina askorbová | ovoce živé | sýr čedar | |
| dýně máslová | kyselina asparagová | papaya | sýr Ementál | |
| fazole černé | kyselina citronová | paprika | sýr gorgonzola | |
| fazole Haricot | lecitin | paprika koření | sýr gouda | |
| fazole Lima | leucine | patizon | sýr Gruyere | |
| fazole ledvinové | lilek | pekanové ořechy | sýr havarti | |
| fazole Navy | loupaný hrách | pelyněk | sýr Limburger | |
| fazolové lusky | magnesium | petržel | sýr Manchego | |
| fenykl | majonéza | pistácie | sýr monterey jack | |
| fíky | mandarinky | pomelo | sýr muenster | |
| grep | mandle | pomeranče | sýr parmezán | |
| hořčice | mandlové máslo | pomerančový džus | sýr port du salut | |
| houba Reishi | mandlové mléko | pórek | sýr provolone | |
| houby | mandlový olej | potočnice lékařská | | |




e-book zadarmo:
**BEZ ZÁCHVATOV vďaka ketodiéte a SCD strave**

www.ucmesaspolu.sk