

# Befit-ov nakupovalni seznam

*Ključno pravilo pri izbiri hrane je, da izbiramo čim manj predelana živila. Če določeno živilo uživamo zelo pogosto, je dobro, da je le to ekološko pridelano. Samo s kakovostnimi sestavinami si lahko pripravimo kakovosten obrok.*

---

## Ogljikohidratna živila

### Izbirajmo:

- ovsene, pirine, ječmenove kosmiče (brez sladkorja),
- ješprenj, ajdo, proso, piro, kamut,
- krompir (navadni ali sladki, mladi),
- suhe stročnice (čičerika, leča, fižol, grah) ali v pločevinki (brez sladkorja),
- nebrušen riž, rjavi, divji, basmati, parboiled,
- polnozrnato moko (pšenično, rženo, ajdovo, pirino) in polnozrnati zdrob,
- polnozrnate testenine (izdelek naj ima vsaj 9 g vlaknin na 100 g),
- polnozrnati kruh (izdelek naj ima vsaj 9 g vlaknin na 100 g, rženi lahko manj), kisli kruh (kot je »pumpernickel«), občasno polnozrnati toast (vsebuje aditive in več maščob),
- koruzno polento, polnozrnati kus-kus, bulgur,
- lokalno sezonsko sadje (sveže, pozimi lahko zamrznjeno),
- sezonsko zelenjavo (za solate, priloge, juhe,...) ali zamrznjeno zelenjavo in
- nerafiniran muscavado sladkor, domači med, melaso.



»SOS« paket: Sunnybisk ali Weetabix, polnozrnati krekerji, presne ploščice.



## Beljakovinska živila



### Izbirajmo:

- domača ali ekološka jajca s prvo številko 0 ali 1,
- meso kontroliranega porekla (pusto, zmleto, kosti za juho, mlada jetrca),
- pršut brez aditivov (na deklaraciji naj piše le: svinjsko stegno, sol),
- divje ribe (zamrznjene ali sveže): sardele, skuša, oslič, brancin, losos, postrvi, kozice, lignji,
- ekološki tofu, tempeh,
- nehomogenizirano ali surovo mleko, navadni in grški jogurt (izdelek naj ima 9 g beljakovin na 100 g), kefir, pusto skuto, pusto albuminsko skuto, rikoto, cottage cheese, eko sir, sir za žar in mozzarella.



»SOS« paket: pločevinka tune ali sardin, najbolje v lastnem soku.

## Maščobna živila

### Izbirajmo:

- nepražene oreščke (orehe, lešnike, mandlje),
- semena (bučna za moške, lanena za prebavo in nadomestek jajc),
- kokosovo moko,
- avokado,
- maslo iz oreščkov (brez hidrogeniranih maščob, sladkorja in soli), tahini,
- nerafinirano oljčno, bučno, sončnično, orehovo in laneno olje v temni stekleni embalaži (za hladne jedi),
- ekološko smetano, ghee, surovo maslo,
- domačo svinjsko mast in kokosovo maščobo za peko na visokih temperaturah, ocvirke.



»SOS« paket: oreščki.



## Drugo



- Nerafinirana jodirana sol (piranska, himalajska),
- začimbe (brez ojačevalcev okusa kot je natrijev glutaminat E620 – E625), poper, mediteranska zelišča, dimljena paprika, cejlonski cimet, kurkuma, ingver, muškadni orešček,...
- kakav brez sladkorja, kava brez dodatkov, žitna kava, zeleni ali zeliščni čaj,
- domač jabolčni ali vinski kis,
- mineralna voda ali Donat (po potrebi),
- rastlinski napitki brez dodanega sladkorja,
- omega 3 kapsule in
- otrobi in semena indijskega trpotca (psyllium).





# Pregled sezonske zelenjave

## **POLETJE:**

- paradižnik
- paprika
- kumare
- mlada čebula
- bučke
- korenje
- mladi grah
- stročji fižol
- blitva
- špinača
- zelje
- endivija
- peteršilj
- koromač
- melancani
- mladi česen
- gobe
- rukola

## **JESEN:**

- paradižnik
- paprika
- kumare
- stročji fižol
- redkvice
- korenje
- cvetača
- por
- brokoli
- blitva
- peteršilj
- radič
- endivija
- buče
- koromač
- bučke
- ohrovt
- melancani
- redkvice
- čebula
- česen
- gobe
- rukola

## **ZIMA:**

- surova in kislata repa
- kislo zelje
- gomolj zelene
- koleraba
- črna redkev
- rdeča pesa
- korenje
- radič
- motovilec
- blitva
- špinača
- por
- peteršilj
- buče
- koromač
- belo in rdeče zelje
- ohrovt
- brstični ohrovt
- česen
- čebula
- gobe

## **POMLAD:**

- šparglji in beluši
- regrat
- redkvice
- motovilec
- špinača
- nadzemna koleraba
- rdeča pesa
- peteršilj
- koromač
- hren
- korenje
- čebula
- česen
- čemaž
- artičoke
- rukola
- mehka solata
- gobe





## Pregled sezonskega sadja

### **POLETJE:**

- grozdje
- ribez
- maline
- borovnice
- jagode
- breskve
- nektarine
- slive
- marelice
- lubenice
- dinje
- višnje
- limone

### **JESEN:**

- grozdje
- mandarine
- kivi
- granatno jabolko
- maline
- robide
- hruške
- jabolka
- kaki
- fige
- slive
- kutine
- limone

### **ZIMA:**

- zimske sorte hrušk
- mandarine
- kivi
- granatno jabolko
- pomaranče
- suho sadje
- kaki
- grenivke
- banane
- ananas
- mango
- limone

### **POMLAD:**

- zgodnje sorte jabolk
- zgodnje sorte hrušk
- rabarbara
- jagode
- češnje
- marelice
- višnje
- limone





BEFIT  
*Vaš košček zdravja*

Zapiski:



*Vaš košček zdravja.*



*Vaš košček zdravja.*



BEFIT  
*Vaš košček zdravja*

Zapiski:



*Vaš košček zdravja.*



*Vaš košček zdravja.*



BEFIT  
*Vaš košček zdravja*

Zapiski:



*Vaš košček zdravja.*

Več informacij na: [www.prehrana.info](http://www.prehrana.info) in tel: 040 469 818, 051 234 278



*Vaš košček zdravja.*