

Čtěte pečlivě etikety na všech potravinách. Zkontrolujte složení výrobku i případná upozornění na alergeny, zda neuvádějí něco ze zakázaných surovin. I když doporučujeme, abyste se snažili **co nejvíce kupovat „čisté“ potraviny bez přídavných látek**, jediná „éčka“, která jsou během programu Whole30 „tabu“, jsou uvedena níže v seznamu „Zakázaných aditiv“.

Zakázaná aditiva

- **Karagenan (E407):** stabilizátor, zahušťovadlo, želírující látka a emulgátor
- **Kukuřičný škrob:** zahušťovadlo na bázi obilovin
- **Glutamany – kyselina L-glutamová (E620), glutaman sodný (E621), glutaman draselný (E622), glutaman vápenatý (E623), glutaman amonný (E624), glutaman hořečnatý (E625):** dochucovadla zvýrazňující chuť a vůni potravin
- **Sójový lecitin (E322):** emulgátor na bázi sóji, používaný v mnoha potravinách od mandlového mléka po sáčkové čaje
- **Siřičitany – oxid siřičitý (E220), siřičitan sodný (E221), hydrogensiřičitan sodný (E222), disiřičitan sodný (E223), disiřičitan draselný (E224), siřičitan draselný (E225), siřičitan vápenatý (E226), hydrogensiřičitan vápenatý (E227), hydrogensiřičitan draselný (E228), sulfítové karamely (150 b a 150 d):** konzervanty
- **Sladidla – sorbitol (E420), mannitol (E421), glycerol (E422), acesulfam K (E950), aspartam (E951), cyklamát (E952), isomalt (E953), sacharin (E954), sukraloza (E955), alitam (E956), thaumatín (E957), glycyrrhizin (E958), neohesperidin DC (E959), steviol-glykosidy (E960), neotam (E961), sůl aspartamu-acesulfamu (E962), maltitol (E965), laktitol (E966), xylitol (E967), erythritol (E968):** alkoholové cukry a umělá sladidla

Povolená aditiva

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kyselina octová (E260)
konzervant, dochucovadlo, vyskytuje se v octech nebo nakládané zelenině • Alfa tokoferol – vitamín E (E307)
antioxidant • Kyselina L-askorbová – vitamín C (E300)
antioxidant, konzervant • Beta karoten – vitamín A (E160a)
barvivo • Chlorid vápenatý (E509)
protispěškový a zpevňující látka, používaná např. v konzervovaných rajčatech a nakládané zelenině • Kyselina citrónová (E330), citronan sodný (E331)
konzervant, ochucovadlo, přidává se například do konzervovaných rajčat • Glukonan železnatý (E579)
stabilizátor barvy, používaný u černých oliv • Guma gellan (E418)
želírující látka, stabilizátor, běžně přidávaný do mandlového mléka • Guma guar (E418)
zahušťovadlo, stabilizátor, často v kokosovém mléku • Inulín
vláknina, používá se jako náhrada tuku v potravinách • Kyselina mléčná (E270)
produkt fermentace sacharidů, obsahuje ji kombucha | <ul style="list-style-type: none"> • Karubin (E410)
zahušťovadlo, stabilizátor, přidává se například do mandlového mléka • Přírodní aroma *
ochucovadla běžně používaná v široké škále produktů • Kyselina nikotinová – niacin, vitamín B3 (E375)
esenciální vitamín, zvýrazňovač barvy mletého masa • Pektin (E440)
želírovací látka používaná v džemech a marmeládách • Chlorid draselný (E508)
náhrada soli, zvýrazňovač chuti • Bramborový škrob
zahušťovadlo • Riboflavin – vitamín B2 (E101)
potravinářské barvivo, esenciální vitamín • Sůl – chlorid sodný
ochucovadlo, konzervant • Dusitan sodný (E250), dusičnan sodný (E251)
konzervant, stabilizátor, barvivo, ochucovadlo, přidává se do uzenin • Slunečnicový lecitin (E322)
alternativa k sójovému lecitinu, běžně v mandlovém mléku • Xanthan (E415)
zahušťovadlo, stabilizátor, v kokosovém a mandlovém mléku • Glukonan zinečnatý
oblíbená forma zinku jako doplňku stravy |
|---|---|

* I když jsou tyto látky odvozeny z přírodních surovin, čistí se a extrahují v laboratořích a poté jsou přidávány do potravin. Byli bychom mnohem raději, kdyby na etiketě byly jednotlivé složky konkrétně uvedeny, nicméně potraviny s přírodními aromaty nevylučujeme z Whole30 a nemáme obavy z jejich vlivu na zdraví.