**Problematické potraviny**

Anthony rozlišuje problematické potraviny podle levelů, kdy od čísla jedna jsou ty, které nám nejvíce ubližují a krmí patogeny. Pro další detox si můžete zvolit do jakého levelu se pustíte.

**LEVEL 1**

* Vše uvedené v předchozích levelech +
* Vajíčka
* Mléčné výrobky
* Lepek
* Limonády
* Sůl ve větším množství

**LEVEL 2**

* Vše uvedené v předchozích levelech +
* Vepřové
* Tuňák
* Kukuřice

**LEVEL 3**

* Vše uvedené v předchozích levelech +
* Průmyslově zpracované oleje / zeleninové, palmové/, řepkový, kukuřičný, slunečnicový, sójový
* Sója
* Jehněčí
* Mořské ryby a plody / kromě lososa, tresky a sardinek/

**LEVEL 4**

* Vše uvedené v předchozích levelech +
* Ocet
* Fermentované jídlo / kombucha, kysané zelí, kokosové amino/
* Kofein / káva, matcha, čokoláda/

**LEVEL 5**

* Vše uvedené v předchozích levelech +
* Obilniny kromě prosa a ovesných vloček
* Všechny oleje / včetně zdravějších jako je olivový, z vlašských ořechů, slunečnicový, kokosový, sezamový, avokádový, hroznový, mandlový, makadamový, lněný/

**BONUS:**

Pro ještě lepší výsledky:

* Snižte příjem soli a směsi koření, čisté koření z bylin je v pořádku
* Vyhněte se radikálním tukům po celou dobu

Také omezte, nebo úplně vynechejte:

* Alkohol
* Přírodní příchutě
* Lahůdkové droždí
* Kyselina citrónová
* Aspartam
* Další umělá sladidla
* Glutamát
* Formaldehyd
* Konzervanty