

## LISTA ZAKUPÓW

### Warzywa

brokuł 3 szt.  
kalafior 2 szt.  
buraki surowe lub parowane 10 szt.  
natka pietruszki 2 pęczki  
czosnek 2 główki  
cebula czerwona/biała 1kg  
cukinia 4 średnie szt.  
jarmuż 500 g  
marchew 4 szt.  
botwinka 2 pęczki  
pomidorki koktajlowe 500 g  
szpinak 750 g  
rukola 250g  
papryka czerwona 4 szt.  
bataty 2 duże sztuki  
2 pęczki szparagów zielonych

### Owoce

jabłka 4 szt.  
cytryna 10 szt.  
granat 1 duża szt.  
winogrona ciemne mała kiść  
gruszka 1-2 szt.

### Zioła

świeża bazylija  
świeża mięta  
świeży tymianek

### Zboża

kasza jaglana 1,5 kg  
kasza gryczana niepalona  
kasza gryczana palona (opcjonalnie)  
komosa ryżowa quinoa (opcjonalnie)

### Orzechy i pestki

słonecznik  
pestki dyni  
płatki migdałów  
migdały  
migdały w słupkach (opcjonalnie)  
orzechy włoskie  
sezam

### Oleje

olej kokosowy extra virgin 250 ml  
oliwa extra virgin  
olej z awokado (opcjonalnie)  
olej rzepakowy (opcjonalnie)

### Słodzidła

daktyle 400 g  
syrop z agawy (opcjonalnie)  
ksylitol (opcjonalnie)  
miód (opcjonalnie)

### Przyprawy

curry bez dodatki soli  
kardamon mielony  
cynamon cejloński  
imbir suszony (opcjonalnie)  
kłącze imbiru świeżego  
sól himalajska  
sól morską (opcjonalnie)  
majeranek  
gałka muszkatowa mielona  
tymianek  
kurkuma  
oregano  
kmin rzymski  
kolendra  
rozmaryn  
czarnuszka (opcjonalnie)

### Herbatki

koper włoski (do picia i jako przyprawa)  
szałwia  
pokrzywa  
zielona herbata susz (nie w torebce)

### Inne

pomidory 4 puszki  
kukurydza niesłodzona mała puszka  
wiórki kokosowe 1 opakowanie 200 g (jeśli  
będziesz robiła samodzielnie mleko kokosowe)  
pomidory suszone z zalewy 1 słoiczek  
mleko kokosowe (jeśli chcesz użyć gotowego)  
ocet balsamiczny  
pasta tahini (opcjonalnie)  
melasa karobowa (opcjonalnie)

### Strączki

ciecierzyca-sucha jeśli będziesz sama gotować  
500 g  
ciecierzyca w słoiku jeśli nie będziesz gotować 2  
słoiki po 400 g  
czerwona soczewica 400 g  
fasola adzuki lub czerwona fasola 250 g

