

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 5 szt.
botwinka 2 pęczki
pomidorki koktajlowe 500 g
szpinak 750 g
rukola 250g
papryka czerwona 5 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 bazylia
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)
morele suszone 100g

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

