

# WEGAŃSKIE ŚRODY

LISTA PRODUKTÓW  
28.10.2020.

## Warzywa

brokuł 1 duża sztuka  
jarmuż  
czosnek  
Cebula  
cukinie 3 małe/średnie sztuki

## Owoce

jabłko  
gruszka

## Zioła

świeża bazylia

## Zboża

kasza gryczana niepalona  
komosa ryżowa (quinoa)  
płatki owsiane

## Orzechy i pestki

orzechy laskowe  
sezam  
słonecznik

## Oleje

olej kokosowy extra virgin  
oliwa extra virgin

## Przyprawy

oregano  
gałka muskatołowa  
kardamon  
cynamon  
kurkuma

## Inne

Napój owsiany  
pomidory suszone z zalewy (słoiczek)  
2 puszki krojonych pomidorów  
2 daktyle

[www.martapelinska.com](http://www.martapelinska.com)

