

LISTA ZAKUPÓW

Warzywa

brokuł 1 szt.
kalafior 2 szt.
buraki surowe lub parowane 8 szt.
czosnek 4 główki
cebula biała 9 szt.
cebula czerwona 3 szt.
cukinia 6 średnich szt.
jarmuż 500 g
marchew 4 szt.
pomidorki koktajlowe 500 g
szpinak 250 g świeżego
szpinak 500 g świeżego lub mrożonego
papryka czerwona 9 szt.
bataty 2-4 duże sztuki (na frytki)
2 laski selera naciowego
3 dynie (piżmowa/prowansalska)
pietruszka korzeń 1 szt.
mały seler korzeń 1 szt.

Owoce

jabłka 10 szt.
cytryna 10 szt.
granat 1 duża szt.
gruszka 1-2 szt.
borówki amerykańskie 500 g
mrożone jagody
awokado 1 szt.
mango 2 szt.
limonka 1 szt.

Zioła świeże

bazylia, mięta, tymianek
natka pietruszki 2 pęczki
rukola 250g
kolendra (jeśli lubisz)
rozmaryn (opcjonalnie)

Zboża

kasza jagłana 1,5 kg
kasza gryczana niepalona 1 op.
komosa ryżowa 1 op. (Aldi, Carrefour, Auchan)
czarny ryż*
ryż basmati
makaron z mąki ze strączków (z soczewicy, ciecierzycy, groszku) 1 op. (Lidl, Biedronka)
ryż arborio lub do sushi 1 op.
płatki ryżowe
mąka z ciecierzycy

Orzechy, pestki, nasiona

słonecznik, pestki dyni
płatki migdałów, migdały
orzechy włoskie, laskowe
sezam, chia, mak
siemię lniane

Oleje

olej kokosowy extra virgin (Carrefour, Auchan)
oliwa extra virgin
olej rzepakowy

Śłodzidła, suszone owoce

daktyle 400 g, śliwki suszone kilka sztuk
syrop z agawy (Lidl, Carefour, Auchan)
ksylitol (opcjonalnie)
syrop klonowy (opcjonalnie)

Przyprawy

curry bez dodatki soli*, garam masala (Carrefour, Auchan)
kardamon mielony, goździki (opcjonalnie)
cynamon cejloński*, gwiazdki anyżu
imbir suszony (opcjonalnie), chilli
kłącze imbiru, kłącze kurkumy (opcjonalnie)
sól himalajska, papryka słodka, ostra, wędzona
laska wanilii lub ekstrakt waniliowy (opcjonalnie)
majeranek, gałka muskatołowa mielona
tymianek, kurkuma, oregano
kmin rzymski, kolendra
czarnuszka (opcjonalnie), papryczka chilli świeża 1 szt.

Herbatki

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

Inne

1 wegańska śmietana na bazie kokosa (Carrefour, Auchan)
rukola 250g
napój roślinny migdałowy 1 op. (Lidl, Biedronka)
mrożony groszek
pomidory 9 puszek
kukurydza niesłodzona mała puszka
wiórki kokosowe 3 opakowania 200 g
(jeśli będziesz robiła samodzielnie mleko kokosowe)
pomidory suszone z zalewy 1 słoiczek
mleko kokosowe (jeśli chcesz użyć gotowego) 5 puszek
ocet balsamiczny
koncentrat pomidorowy

Strączki

ciecierzyca ugotowana 2 słoiki po 400 g
czerwona soczewica 400 g
czerwona fasola 4 puszki

*sklep ze zdrową żywnością,
polecam „Kardamon”, ul. Słowacka 12 B



692 012 610

www.martapelinska.com