

Zakupy jadłospisowe - ilość produktów dla 1 osoby

Zboża

płatki owsiane górskie 1 op.
kasza jaglana 1 op.
kasza gryczana niepalona 1 op.
komosa ryżowa (qiunoa) biała 1 op.
makaron ryżowy
(fajnie jak by był z brązowego ryżu)

Warzywa świeże

1 batat (może być marchewka)
1 dynia hokaido
1 ziemniaki
garść fasolki szparagowej (może być mrożona)
marchewka
pomidorki koktajlowe 10 sztuk
szpinak drobnolistny świeży 500 g
2 cebula
czosnek 1 główka
1 awokado
3 różnokolorowe papryki
3 różnokolorowe małe cukinie
(może być zielona duża)
korzeń imbiru
1 średni brokuł (najlepiej kup w poniedziałek)
1 średni kalafior
4 buraczki (mogą być parowane)
kilka liści jarmużu
1 mały seler
kilka liści ulubionej sałaty lub mix sałat
1 papryczka chilli (opcjonalnie) ogórek
małosolny lub kiszony

Owoce

10 śliwek węgierek
(może być inny rodzaj, mogą być mrożone)
1 owoc granatu
1 cytryna
1 limonka
1 gruszka
1 jabłko
250 g malin lub innych drobnych owoców
(mogą być mrożone)

Świeże zioła

(wybierz te, które lubisz)

natka pietruszki
bazylija
kolendra (opcjonalnie)

Warzywa przetworzone

3 puszki pomidorów krojonych
1 pasatta pomidorowa
1 słoiczek koncentratu pomidorowego
(użyjemy 1 łyżki koncentratu)
soczewica czerwona lub żółta
1 słoiczek pomidorów suszonych w zalewie
1 duży słoik ciecioriki lub 2 puszki
(lub sucha ciecierzycza jeśli wolisz gotować)
1 puszka białej lub czerwonej fasoli
1 opakowanie mrożonego groszku
lub 1 mała puszka groszku

Pestki i orzechy

pestki dyni
(opcjonalnie jeśli masz/kupisz mix sałatkowy)
słonecznik
(opcjonalnie jeśli masz/kupisz mix sałatkowy)
mix sałatkowy
(opcjonalnie jeśli masz/kupisz pestki dyni i
słonecznik)
sezam łuskany
nasiona chia
orzechy włoskie
płatki migdałowe
migdały (opcjonalnie)
prażone orzechy laskowe (opcjonalnie)
nerkowce (opcjonalnie)

Oleje

oliwa z oliwek extra virgin
olej kokosowy tłoczony na zimno
(ten pachnący)

Przyprawy

suszone chilli (jeśli nie masz papryczki)
gałka muszkatołowa
cynamon
imbir suszony (opcjonalnie)
kumin (kmin rzymski)
kurkuma
curry bez dodatku soli przyprawa lub pasta
kolendra mielona

Inne

2 puszki mleczka kokosowego light
(nie musi być light)
wiórki kokosowe
pasta tahini
wiórki kokosowe (użyjemy 1 łyżeczki)