

# LISTA ZAKUPÓW KASI K-W

NOWOROCZNY DETOKS CUKROWY  
*09-29 stycznia 2017*

## Mięso, wędliny i jaja

Kości cielęce  
Mięso mielone wołowe  
Schab wieprzowy  
Kurczak wiejski  
Boczek gotowany  
Kiełbaski wieprzowe  
Szynka gotowana  
Jaja kurze  
Osso buco wołowe

## Warzywa, owoce, grzyby

Marchewki  
Pietruszki  
Buraki gotowane  
Korzenie selera  
Kapusta biała  
Kapusta kiszona  
Ogórki kiszone  
Dyń  
Ogórki świeże  
Cukinia  
Brokuł  
Cebule czerwone  
Awokado  
Banany dojrzałe  
Cytryny  
Jabłka  
Boczniki

## Tuszcze

Olej kokosowy virgin  
Oliwa z oliwek  
Masło wiejskie

## Orzechy, nasiona i ziarna

Pistacje surowe  
Płatki kokosa  
Mąka kokosowa  
Ryż jaśminowy  
Surowe ziarna kakaowca  
Nasiona chia

## Napoje

Mleko kokosowe  
Woda mineralna  
Kombucha naturalna  
Herbata zielona  
Herbata czarna  
Pokrzywa  
Koper włoski  
Czystek  
Melisa  
Szałwia

## Dodatki i przyprawy

Ocet balsamiczny  
Musztarda dijon  
Passata pomidorowa  
Cynamon  
Kardamon  
Imbir sproszkowany  
Garam masala  
Mieszanka curry  
Majeranek  
Słodka papryka  
Czosnek suszony bio  
Ziele angielskie  
Liście laurowe  
Sól himalajska  
Surowe kakao  
Soda oczyszczona

# LISTA ZAKUPÓW KASI K-CZ

NOWOROCZNY DETOKS CUKROWY  
*09-29 stycznia 2017*

## Mięso, wędliny, jaja itp

Łopatka wieprzowa

Karczek wołowy

Ozorki jagnięce

Antrykot wołowy

Boczek wędzony

Kabanosy

Wędzona makrela

Jaja kurcze

Ser kozi

## Warzywa, owoce, grzyby

Marchewki

Pietruszki

Buraki gotowane

Pomidory

Papryka czerwona

Pietruszka natka

Bakłażan

Ogórek

Brokuł

Czosnek

Imbir

Pieczarki

Banany

Awokado

Cytryny

Grejpfrut

Jabłka

## Tuszcze

Olej kokosowy virgin

## Orzechy, nasiona i ziarna

Mąka kasztanowa

Mielone migdały

Pasta kokosowa

Wiórki kokosowe

## Napoje

Mleko kokosowe

Woda mineralna

Melisa

Rumianek

Morwa biała

## Dodatki i przyprawy

Spirulina

Sól himalajska

Pieprz ziołowy

Imbir sproszkowany

Kurkuma

Bazyli

Puszka pomidorów

# LISTA ZAKUPÓW MAJKI

NOWOROCZNY DETOKS CUKROWY  
*09-29 stycznia 2017*

## Mięso, wędliny, jaja itp

Wątróbka wołowa  
Karczek wieprzowy  
Łata wołowa  
Filety makreli  
Dorsz  
Ozór wołowy  
Kaczka tusza  
Kości wołowe  
Antrykot wołowy  
Boczek wędzony  
Jaja

## Warzywa, owoce, grzyby

Marchewki  
Buraki  
Ogórki kiszane  
Kapusta kiszona  
Cebule  
Czosnek  
Pietruszki (korzeń)  
Papryka czerwona  
Jarmuż  
Biała kapusta  
Brukselka  
Kalafior  
Awokado  
Cytryny  
Banany dojrzałe  
Jabłka kwaśne  
Suszone grzyby leśne

## Tuszcze

Olej kokosowy  
(virgin i rafinowany)  
Masło klarowane  
Oliwa z oliwek

## Orzechy, nasiona i ziarna

Orzechy włoskie  
Orzechy laskowe  
Orzechy brazylijskie  
Wiórki kokosowe  
Siemię lniane  
Sesam czarny  
Pasta kokosowa  
Mąka kasztanowa  
Mąka kokosowa  
Kasza gryczana niepalona  
Ryż basmati

## Napoje

Zielona herbata  
Fiołek trójbarwny  
Świeża mięta  
Kawa ziarnista  
Woda mineralna  
Mleko kokosowe

## Dodatki i przyprawy

Musztarda dijon  
Passata pomidorowa  
Koncentrat pomidorowy  
Świeży tymianek  
Świeży rozmaryn  
Świeża kolendra  
Korzeń imbiru  
Kakao

# LISTA ZAKUPÓW ANI

NOWOROCZNY DETOKS CUKROWY  
*09-29 stycznia 2017*

## Mięso, wędliny, jaja itp

Wołowina

Żołądki kacze

Serca kurcze

Polędwiczka wieprzowa

## Tłuszcze

Olej kokosowy (virgin)

Masło klarowane

Oliwa z oliwek

## Napoje

Mleko kokosowe

## Warzywa, owoce, grzyby

Marchewki

Pietruszki

Selery

Brukselki

Papryki zielone

Buraki

Cukinie

Bakłażany

Kalafior

Czosnek

Cytryny

Grejpfruty

Awokado

## Dodatki i przyprawy

Kłącza kurkumy

Korzeń imbiru

Passata pomidorowa