

Lista zakupów

Warto mieć w zapasie

- olej kokosowy virgin (można kupić już słoiczek 250 ml ale zdecydowanie bardziej opłaca się zaopatrzyć w słoje litrowy)
- oliwa extra virgin (najlepiej niefiltrowana)
- prawdziwe masło (najlepiej ekologiczne)
- mąka kokosowa
- sól himalajska
- ocet jabłkowy
- ocet balsamiczny
- przyprawy i zioła (ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk ogrodowy, pieprz, oregano, kurkuma, cynamon, imbir, słodka papryka, płatki chili)
- herbaty (zielona, koper włoski, pokrzywa, lawenda, czystek)

Produkty na tydzień (dla dwóch osób)

- 50 jaj wiejskich
- 0.4 kg udźca wołowego
- 1 kg mięsa mielonego wołowego
- 0.5 kg fileta z halibuta (lub innej tłustej ryby)
- 1 cała kaczka
- 1 kg boczku
- 0.5 kg wątróbki wołowej
- 2 kg kiszonej kapusty
- 0.5 kg kiszonych ogórków
- 2 pęczki włoszczyzny (marchewka, seler, pietruszka, por, kapusta włoska, cebula)
- 1 kg marchewki
- 1 kg buraków
- 1 średnia dynia
- papryki (4 czerwone, 2 żółte)
- 2-3 cukinie
- 1 bakłażan
- 1 brokuł lub kalafior
- 2 długie ogórki
- 0,5 kg czerwonej cebuli
- cebulka dymka
- kilka główek czosnku
- suszone pomidory (w paczce, nie w oleju)
- 1 mały słoik czarnych oliwek
- 2 butelki sosu pomidorowego (ekologicznego, bez dodatków)
- 1 duża paczka boczniaków
- 1 kg bananów
- 0.5 kg cytryn
- 2 puszki mleka kokosowego real thai