

LISTA ZAKUPÓW

NOWOROCZNY DETOKS CUKROWY
04-25 stycznia 2016

Mięso, wędliny i jaja

Udziec wołowy

Mięso mielone wołowe

Serce wołowe

Wątróbka królicza

Polędwiczki wieprzowe

Kurczak wiejski

Boczek gotowany

Kiełbaski wieprzowe

Kiełbaski jagnięce
surowe

Jaja kurze

Warzywa, owoce, grzyby

Marchewki

Pietruszki

Buraki

Korzenie selera

Kapusta biała

Kapusta kiszona

Ogórki kiszone

Dynie

Papryki czerwone i żółte

Cukinie

Jarmuż

Cebule

Awokado

Banany dojrzałe

Cytryny

Boczniaki

Portobello

Tłuszcze

Olej kokosowy virgin

Oliwa z oliwek tłoczona
na zimno

Masło klarowane

Orzechy, nasiona i ziarna

Orzechy włoskie

Mąka kokosowa

Mąka konopna

Kasza gryczana
niepalona

Quinoa - komosa ryżowa

Napoje

Mleko kokosowe

Woda mineralna

Herbata zielona

Herbata czarna

Pokrzywa

Koper włoski

Czystek

Melisa

Szałwia

Dodatki i przyprawy

Ocet jabłkowy

Musztarda dijon

Passata pomidorowa

Cynamon

Kmin rzymski

Czarnuszka

Kozieradka

Majeranek

Tymianek

Imbir

Mieszanka curry

Słodka papryka

Ziele angielskie

Liść laurowy

Sól himalajska

Surowe kakao

Soda oczyszczona