

Základ pro nákupní seznam

ZELENINA

Artyčok	Žampiony	Mořské řasy
Avokádo	Kapusta růžičková	Mrkev
Brokolice	Kapusta kadeřavá	Okurky
Brokolice	Kapusta hlávková	Olivy
Celer hlíznatý	Kedlubny	Papričky
Celer řapíkatý	Listy kopřivy	Ledový salát
Česnek	Květák	Papriky
Česnek medvědí	Lilek (baklažán)	Petržel
Chřest (bílý i zelený)	Zelené fazolky	Pažitka
Všechny druhy cibule	Křen	Pórek
Cukety	Polníček	Ředkvičky
Dýně a tykve (jedlé druhy)	Rucola	Ředkve
Dýně špagetová	Špenát	Řepa
Fenykl	Hlávkový salát	Vodnice
Hlíva ústřičná	Čínská ředkev	Řeřicha
Hořčice čínská (zelená i červená)	Pekingské zelí	Rajčata
Houby	Zelí jakékoli	Saláty listové
Lesní salát	Římský salát	Rebarbora
Patizony	Hlávkové zelí	Listy smetánky lékařské
Zelené hráškové lusky		

OVOCE		
Ananas	Mandarinky	Kiwi
Angrešt	Jahody	Kokos
Banány	Mango	Limety
Bobule Goji (kustovnice čínská)	Pomelo	Liči
Borůvky	Maracuja (mučenka)	Maliny
Broskve	Melouny	Švestky a slívy
Brusinky	Hrušky	Ryngle
Citróny	Meruňky	Trnky
Datle	Nektarinky	Třešně
Jablka	Ostružiny	Višně
Fíky	Opuncie	Hroznové víno
Granátové jablko	Rybíz	
Grapefruit	Papája	

MASO / VNITŘNOSTI / RYBY		
Hovězí	Králíci domácí	Amur
Kozí	Játra	Candát
Krůtí	Ledviny	Lín
Křepelčí	Plíčky	Kapr
Kuřecí / Slepíčí	Srdce	Pstruh duhový
Ovčí	Kachny divoké	Sumec
Vepřové	Kachny domácí	Štika
Husy domácí	Losos	Úhoř
	Tuňák	Mořské ryby

VEJCE		
Bažantí	Kachní	Pštrosí
Husí	Křepelčí	Slepičí

OŘECHY		
Dýňová semínka	Meruňková jádra	Para ořechy
Lněná semínka	Kešu ořechy	Pekanové ořechy
Piniová semínka (Cedrové oříšky)	Lískové ořechy	Pistácie
Sezamová semínka	Macadamiové ořechy	Vlašské ořechy
Slunečnicová semínka	Mandle	

OLEJE A TUKY		
Olej Avokádový	Palmový	Kokosové mléko
Kokosový	Sezamový	Rybí olej
Macadamiový	Z vlašských ořechů	Sádlo
Olivový (nerafinovaný)	Máslo Ghee	Lůj

BILINKY A KOŘENÍ		
Anýz	Kmín	Oregano
Bazalka	Kmín římský	Paprika
Bobkový list	Kopr	Pepř
Citrónová kůra	Koriandr Semena	Petrželová nať
Celerová nať	lístky	Rozmarýna
Estragon	Kurkuma	Saturejka
Fenykl	Libeček	Skořice
Hořčice semena	Majoránka	Stevia sladká
Hřebíček	Máta	Šalvěj
Chilli	Muškatový oříšek	Tymián
Kajenský pepř	Květ	Vanilka
Kari	Nové koření	Zázvor

DOPLŇKY STRAVY		
Proteinový prášek	Multivitamin	Rybí olej

DOPLŇKY KUCHYNĚ PŘI VAŘENÍ		
Mouka špaldová	Zrající typu Romadur	Mouka vlašskoořechová
Želatina	Čokoláda (min. 70%, kvalitní)	Tamari
Jogurt (plnotučný)	Kakao (100%)	Mozzarella (ideálně bůvolí)
Mouka žitná	Káva	Vinný střík
Smetana	Kimchi	Ocet vinný červený i bílý
Kysaná	Kysané zelí	Balsamiko
Sladidlo Erythritol	Tvaroh (min. plnotučný)	Jablečný
Čaj	Sušené ovoce	Plnotučné mléko Kozí (i ovčí)
Kombucha	Zelenina	Přírodně fermentované nápoje
Sýry (min. plnotučné)	Stevia (jako sladidlo)	Kefír (z keфіrové „houby“)
Cottage	Mouka Kokosová	Podmáslí (přírodní kysané)
Čerstvé sýry	Mouka lněná	Žinčica (opravdu silné probiotikum)
Mouka sezamová	Mouka mandlová	Olomoucké tvarůžky

PŘÍLOHY A DALŠÍ		
Rýže - basmati	Ovesné vločky	Kváskoý chléb
Brambory	Granola neslazená	Knackebrot
Těstoviny	Celozrné pečivo	Celozrný toast
Pohanka	Kuskus	Bulgur
Batáty	Čočka	Jáhly
Cizma	Fazole	