



Nákupní seznam POTRAVINY

PODZIMNÍ DETOX

s AlchyMilkou

PŘEHLED
“DO KAPSY”

Nákupní seznam-přehled

NEZBYTNÉ POTRAVINY (NUTNÉ)

Rýže celozrnná kulatozrnná	1 Kg	☐
Černá rýže	0,5 Kg	☐
Černý sezam nebo mák	200 g	☐
Olej olivový extra virgin (lisovaný za studena)	0,5 l	☐
Fazole ADZUKI	0,5 Kg	☐
Semínka dýňová nebo konopná	100-200 g	☐
Mořská sůl		☐
Hřebíček (klinček)		☐
Umeocet		☐

ZELENINA ČERSTVÁ (NUTNÁ)

Mrkev	☐	Cibule	☐
Petržel kořen	☐	Česnek	☐
Červená řepa	☐	Žampiony	☐
Kapusta	☐	Křen	☐
Daikon	☐	Zázvor	☐
Hokkaido	☐	NA KVAŠENÍ může být i zelí, kedlubna (kaleráb) nebo květák (karfiol)	☐
Batát	☐		
Pórek	☐		

PODPŮRNÉ POTRAVINY (VOLITELNÉ)

Sójová omáčka Shoyu	☐
Mořské řasy KOMBU (ne těhotné)	☐
Olej z černého kmínu (černuchy)	☐
Ghí (BIO)	☐
Fermentovaná řepa	☐

POTRAVINY PRO ZPESTŘENÍ (VOLITELNÉ)

Červená čočka 0,5 kg	☐
Rajský protlak BIO	☐
Cizrna/cícer 0,5 kg	☐
Semínka slunečnicová nebo lněná	☐
KOŘENÍ - vaše volba	☐
BIO bujón	☐

Poznámky
