



Nákupní seznam POTRAVINY

JARNÍ DETOX 2026

s AlchyMilkou

PŘEHLED
“DO KAPSY”

Nákupní seznam-přehled

NEZBYTNÉ POTRAVINY (NUTNÉ)

Rýže celozrnná dlouhozrnná	1,5 Kg	☐
Ječmenné kroupy velké	0,5 Kg	☐
Sezam natural nebo mák	200 g	☐
Olej olivový extra virgin (lisovaný za studena)	0,5 l	☐
Fazolky MUNGO	1 Kg	☐
Mořská sůl		☐
Anýz (nebo fenykl nebo kumin = římský kmín)		☐
Umeocet		☐

ZELENINA ČERSTVÁ (NUTNÁ)

Mrkev	☐	Cibule, česnek	☐
Petržel kořen	☐	Špenát	☐
Celer stonkový	☐	Hlíva	☐
Čínské zelí	☐	Ředkvičky	☐
Brokolice	☐	Rukola	☐
Červená řepa	☐	Křen, Zázvor	☐
Batát	☐	NA KVAŠENÍ může být i zelí, kedlubna (kaleráb) nebo květák (karfiol)	☐
Pórek, jarní cibulka	☐		

PODPŮRNÉ POTRAVINY (VOLITELNÉ)

Miso – nejlépe ječmenné nebo rýžové	☐
Sójová omáčka Shoyu	☐
Mořské řasy KOMBU (ne těhotné)	☐
Olej z černého kmínu (černuchy)	☐
Olej lněný extra fresh	☐
Ghí (bio)	☐
Fermentovaná zelenina	☐

POTRAVINY PRO ZPESTŘENÍ (VOLITELNÉ)

Červená čočka 0,5 kg	☐
Rajský protlak BIO	☐
Cizrna/cícer 0,5 kg	☐
Semínka dýňová, slunečnicová, konopná nebo lněná	☐
KOŘENÍ - vaše volba	☐
BIO bujón	☐
Další semínka na klíčení (ředkvička, lucerna, černucha a jiné)	☐

Poznámky
