**RESTART KLUB prosinec: základní nákupní seznam na týden:

Základní a trvanlivé potraviny - mít doma (ZÁSOBY)**

* Lékárna: Psyllium sypané 50g, heřmánkový čaj, šalvěj, mátový čaj, čaj Otylka od Dr. Popov,
* Koření: pepř celý, skořice mletá, kurkuma, sezam černý, tymián, kmín, kari, **směs provensálské koření, oregano, rozmarýn, tymián, čili, bobkový list, nové koření**
* Semínka: sušené kokosové lupínky nebo strouhaný kokos, semínka dýně, slunečnicová semínka, mandle, sezam, **tahini pasta, chia semínka**
* Rýže natural, olivový olej, řepkový olej, hořčice, jablečný ocet, ocet balzamikový, med, zázvor čerstvý, **mák modrý**, žitný chléb**, špaldová mouka, ovesné vločky**.

**Luštěniny - DOPLNIT ZÁSOBY**

* Čočka (červená, zelená, černá), fazole adzuki, cizrna.

**Ovoce** (7x 3 porcí)

* 8 ks jablko, 5 ks hruška,
* 8 ks pomeranč, 2 ks grapefruit
* 6 ks mandarinky, 1 ks granátové jablko, 1 ks kaki
* 6 ks banán, 2 ks limetka /citron

 **Zelenina**

* 1 ks květák, brokolice
* 1 ks pórek, 1 batát
* 1 kg mrkev, 1 kg petržel kořen / pastiňák
* 1 ks celer bulva, řapíkatý celer
* 3 ks cibule, 1 hlavička česnek,  1x olivy (v soli, nebo v nálevu)
* 4 ks avokádo,
* 300g žampiony (lesní houby), cuketa, lilek
* 1 ks špagetová dýně, hokkaido
* 1 fenykl, 500 g růžičková kapusta
* 2 ks paprika (žlutá, červená), 6 ks rajčata
* 1 kedlubna, 300g topinambur
* 1 hlávka zelí

**Maso, sýry, vejce, hlíva**

* 250g tvaroh
* 2 porce cca 170g ryba (losos, pstruh, pražma, treska filet, uzená makrela)
* 2 porce kuře (krůta, na polévku)
* 600g telecí na pečení
* 200g dušená šunka (pršut)
* 6 ks vejce
* mozzarella, žervé, feta, ovčí sýr, kozí sýr (celkem 3 porce x cca 100g na osobu / týden)
* máslo 125g
* 500 ml mléko (kravské, rostlinné)
* sýr Pecorino 200g
* 200g mleté hovězí (krůtí)
* 300g krevety (salát s avokádem nebo polévka)