

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 fileť, 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)