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

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

* Lékárna: Psyllium sypané 50g, šalvěj, 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, vanilka.**
* Semínka: sušené kokosové lupínky nebo strouhaný kokos, semínka dýně, slunečnicová semínka, ořechy (mandle), sezam, **tahini pasta, lněná semínka.**
* Rýže natural, **lněný olej,** olivový olej, hořčice, jablečný ocet, ocet balzamikový, med, zázvor čerstvý, žitný chléb (kdo nepeče)**, špaldová mouka, ovesné vločky**, žitná mouka chlebová, žitné vločky, pohankové (soba) nudle.

**Luštěniny - DOPLNIT ZÁSOBY**

* Čočka červená, beluga, cizrna, fazole bílé, luštěninové těstoviny (z čočky, cizrny)

**Ovoce** (7x 3 porcí)

* 7 ks jablko, 4 ks hruška,
* 6 ks pomeranč, 1 ks grapefruit
* 4 ks mandarinky, 1 ks kiwi (1 ks kaki, papája, hroznové víno)
* 2 ks banán, 1 ks mango, 2 ks limetka /citron

 **Zelenina**

* 1 ks květák, brokolice
* 2 ks pórek
* 1 kg mrkev, 1 kg petržel kořen / pastiňák
* 1 ks celer bulva, řapíkatý celer, 1 ks červená řepa
* 3 ks cibule, 1 hlavička česnek,  (1x olivy v soli, nebo v nálevu)
* 2 ks avokádo,
* 500g žampiony (lesní houby), cuketa, lilek
* 1 ks fenykl, 1 ks ledový salát
* 300 g růžičková kapusta, bílá ředkev
* 1 ks paprika (žlutá, červená), cherry rajčata
* 2 ks kedlubna, ředkvičky
* mražená kukuřice a hrášek (zásoba z / do mrazáku)

**Maso, sýry, vejce, hlíva**

* 250g tvaroh (jogurt)
* 2 porce cca 170g ryba (losos, pstruh, pražma, treska filet, uzená makrela)
* 2 porce krůta / kuře (krk a droby na polévku)
* 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
* 500g mleté hovězí (krůtí)
* 500g telecí (jehněčí)