

# Nakupovalni seznam

## ZELENJAVA

- Solata
- Radič
- Motovilec
- Rukola
- Regrat
- Kreša
- Špinača
- Blitva
- Cikorija
- Mikrozelenje
- Zelje
- Ohrovt
- Brstični ohrovt
- Brokoli
- Cvetača
- Koromač
- Koleraba(nadzemna)
- Koleraba(podzemna)
- Repa
- Črna redkev
- Redkvice
- Zelena gomolj
- Stebelna zelena
- Por
- Čebula
- Česen
- Kumare
- Paradižnik
- Jajčevci
- Bučke cukini
- Čajote
- Šparglji
- Beluši
- Kalčki
- Kislo zelje (nepasterizirano)
- Kislá repa (nepasterizirano)



## SADJE

- Avokado
- Jagode
- Maline
- Borovnice
- Robidnice
- Ribez
- Limone
- Limete
- Ingver – sveži
- Kurkuma – sveža



## GOBE

- Shitake gobe
- Šampinjoni
- ostale gobe



## OREŠČKI IN SEMENA

- Mandlji
- Lešniki
- Orehi
- Indijski oreščki
- Brazilski oreščki
- Makadamija
- Pistacija
- Pinjole
- Bučna semena
- Konopljna semena
- Chia semena
- Laneno seme
- Sončnična semena
- Sezamova semena



## VSE ZAČIMBE IN DIŠAVNICE



# Nakupovalni seznam

## REZANCI

- Shirataki ali konjak ali čudežni rezanci
- Shirataki ali konjak ali čudežni špageti
- Shirataki ali konjak ali čudežni riž

## OLJA IN MASLA

- Extra deviško olivno olje
- Konopljinolje
- Bučno olje
- Avokadovo olje
- Hladno stiskano kokosovo olje
- MCT olje (po možnosti C8)
- Ghee maslo
- Kakavovo maslo
- Belo mandljevo maslo ali mus (narejeno iz olupljenih mandljev)
- Kokosovo maslo ali mus (to ni enako kot kokosovo olje)
- Mus indijskih oreščkov
- Tahini (sezamovo maslo)
- Pistacijevno maslo



## RASTLINSKO MLEKO, JOGURT IN SMETANA

- Mandljevo mleko (brez dodanega sladkorja)
- Kokosovo mleko
- Mandljev jogurt (100%)
- Kokosov jogurt (100%)
- Kokosova smetana



## OSTALO

- Paradižnikova pulpa ali mezga
- Pelati
- Presni kakav v prahu
- 100% temna čokolada brez dodanega sladkorja ali sladil
- Kokosov čips
- Indijski trpotec
- Agar agar
- Solni cvet
- Vinski kamen
- Jabolčni kis



## RASTLINSKI PROTEINI

- Konopljini
- Grahovi
- Mešanica rastlinskih proteinov (naj imajo čim nižji odstotek riža ali celo nič)

## SLADILA

(priporočamo, da se jih med postom izogibamo)

- Stevia
- Eritrol
- Xilitol
- Monk fruit sladilo



**Večino naštetih živil lahko kupimo v boljše založenih trgovinah in na tržnicah. Svežo kurkumo (gomolj) lahko kupimo na tržnicah, v manjših trgovinah z ekološko prehrano ali jo naročimo preko spleta. Na hladnem je obstojna vsaj en mesec.**