21-dňová zmena

Nákupný zoznam na **prvý** týždeň

Ovocie
- ☐ 4 jablká
- ☐ 1 ošúpaný citrón
- ☐ 10 datlí na osladenie
- ☐ 3 citróny
- ☐ 2 banány
- ☐ 150 g čučoriedok (čerstvé alebo mrazené)
- ☐ 200 g datlí
- ☐ 50 g hrozienok (alebo iného sušeného ovocia)

Zelenina
- ☐ 1 x väčšia biela kapusta
- ☐ 1/2 šálky červenej kapusty nakrájanej na prúžky
- ☐ 1/2 šálka kelu
- ☐ 1/2 šálka ružičkového kelu (ak nie je čerstvý, mrazený)
- ☐ 1 x menšia brokolica
- ☐ 3/4 karfiolu
- ☐ 1 x väčšie hokaido
- ☐ 2 x červená cibuľa (alebo obyčajná)
- ☐ 6 x cibuľa
- ☐ 2 1/2 x červená paprika
- ☐ 5 x strúčiky cesnaku
- ☐ 2 cm póru
- ☐ 3 x petržlen
- ☐ 6 x mrkva
- ☐ 1 x cvikla
- ☐ 2 x avokádo
- ☐ 1 šálky tekvice (alebo viac hokaida)
- ☐ 1/2 x sladký zemiak
- ☐ 1 balenie baby špenátu (alebo valeriánky), alebo 1 menší kel
- ☐ 1 x stredný zelený šalát (friséé, lolo, ľadový, hlávkový)
- ☐ 5 x paradajka (ak nie je sezóna, pokojne vynechajte)
- ☐ Zopár lístkov čerstvej bazalky
- ☐ Hrsť petržlenovej vňate

Strukoviny
- ☐ 300 g bielej uvarenej fazule
- ☐ 50g oranžovej šošovice
- ☐ 200 g hnedej šošovice
- ☐ 150g červenej fazule
- ☐ 100 g cíceru
- ☐ 100 g uvarenej hŕstky

Obilniny
- ☐ 300g bulguru
- ☐ 1 šálka ryže (alebo inej celozrnnej obilniny)
- ☐ 300g quinoi
- ☐ 1 celozrnná vegan bageta
- ☐ 120g lasagní
- ☐ 300 g hladkej celozrnnej špaldovej múky
- ☐ 150g pšena
- ☐ 150g nahého ovsa
- ☐ 150g jemných ovsených vločiek
- ☐ 150 g kukuričných cestovín (fussili, makaróny, mušličky)

Korenie
- ☐ 50-100g himalájskej alebo čiernej soli (vrelo odporúčame, hoci je drahšia)
- ☐ 15g kurkumy (alebo 50g čerstvej)
- ☐ 50g čerstvého zázvoru alebo 15g sušeného)
- ☐ 15g mletá rasca
- ☐ 5g mletého čierneho korenia
- ☐ 5g mletej údenej papriky (alebo obyčajnej)
- ☐ 15g mletej cejlonskej škorice
- ☐ 2g mletého kardamonu
- ☐ 2g sušeného cesnaku
- ☐ 2g kajenského korenia (nemusí byť)
- ☐ 5g mletá paprika
- ☐ 2g klinčeku
- ☐ 2g mletého horčičného semena

Olejnaté semená a orechy:
- ☐ 100g ľanu
- ☐ 50g lúpaných konopných semienok (alebo posekaných mandlí)
- ☐ 100g orechového masla (tahini, mandľové, arašidové maslo)

Olej
- ☐ 3-6 pl olivového, slnečnicového, sezamového (stačí jeden druh, vyberte si ten, ktorý máte radšej)
- ☐ 1 čl tekvicového oleja (nemusíte špeciálne kupovať ak nemáte doma, použijete olivový)

Sójové výrobky
(nekupujte, ak nechcete jesť sóju)
- ☐ 1 balenie sójového granulátu
- ☐ 1 balenie sójových kociek (pre alternatívu bez sóje použite robi plátky)
- ☐ 1 1/2 balenia smaženého (alebo údeného) tempehu (biely nie)
- ☐ 4 sójové párky alfabio (alebo pšeničné vegan weniee)
- ☐ 1/2 črievko sojakrému
- ☐ 1 balenie hummusu od luntera (alebo vegan majonézy)

Chladené výrobky
- ☐ 1 kocka kvasníc
- ☐ 1 rastlinná majonéza (spak, alebo sojolka)
- ☐ 1 rastlinné mlieko (ovsené, mandľové, sójové)
- ☐ 1 ovsená smotana (alebo vegan majonéza - spak)

Mrazené výrobky
- ☐ 1 šálka mrazených fazuľových lúskov
- ☐ 1/2 sáčku (200g) mrazenej kukurice
- ☐ 1/2 šálka mrazeného zeleného hrachu

Iné:
- ☐ 250 g kyslej kapusty
- ☐ 5 pl pasírovaných paradajok (alebo paradajkovej omáčky)
- ☐ 350 ml paradajkového pretlaku
- ☐ tamari omáčka (zopár pl na dochutenie, predávajú aj 250ml, vydrží niekoľko mesiacov)
- ☐ umeocot (zopár pl na dochutenie, predávajú aj 250ml, vydrží niekoľko mesiacov)
- ☐ 1 čl balzamikový octu (špecialne nekupujte, namiesto toho citrón je fajn)
- ☐ 1-2 pl miso pasty (400g balenie vám vydrží niekoľko týždňov)
- ☐ 1/4-1/2 balenia lahôdkového droždia
- ☐ 2-3 pl arowrootu (alebo tapiokového škrobu) - 150 g balenie vydrží niekoľko mesiacov
- ☐ 1/2 čl prášku na pečenie bez fosfátov (balenie vám vydrží niekoľko mesiacov)
- ☐ 1/2 čl jedlej sódy (balenie vám vydrží niekoľko mesiacov)
- ☐ 2-4 pl horčice
- ☐ ½ šálky sušených shitake (alebo 6 čerstvých šampiňónov)
- ☐ 250 ml slivkového lekváru (alebo iného ideálne domáceho lekváru, či džemu)
- ☐ 80g cukru z kokosových kvetov (alebo xylitolu, či ďatlového sirupu, 1 pl cukru potrebujete na kvasnice)
- ☐ 70g ďatlového sirupu (veľké 900ml balenie vám vydrží niekoľko týždňov)

Poznámky
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐