21-dňová zmena

Nákupný zoznam na **druhý** týždeň

Ovocie
- ☐ 2 banány
- ☐ 1/2 šálky jahôd (alebo iného bobuľového ovocia)
- ☐ 3 šálky datlí
- ☐ 3 jablká
- ☐ šťava z ½ citróna
- ☐ 3/4 čučoriedok
- ☐ ⅔ šálky sušených sliviek
- ☐ 1/2 pomaranča

Zelenina
- ☐ 1 hokaido
- ☐ 2 1/2 x sladký zemiak
- ☐ 6 mrkiev
- ☐ 1 stredná cvikla
- ☐ 7 cibuľa
- ☐ 1 stredne veľká šalotka (ak nie je, cibuľa)
- ☐ 1/2 menšej bielej kapusty
- ☐ 1/2 menšej červenej kapusty
- ☐ 1/2 čl čerstvého zázvoru
- ☐ 1/2 balenia čerstvých alebo mrazených fazuľových lúskov
- ☐ 1 menšia brokolica
- ☐ 1/4 karfiolu
- ☐ 2 zemiaky
- ☐ 2 x červená paprika
- ☐ 1/2 menšej maslovej tekvice
- ☐ 1/2 menšieho kelu
- ☐ 8 strúčikov cesnaku (ak používate)
- ☐ 1 balenie baby špenátu (alebo iného šalátu)
- ☐ 1 balenie (400g) zeleného hrachu (čerstvého alebo mrazeného)
- ☐ 1 balenie (250g) ružičkového kelu
- ☐ 1 balenie čerstvej rukoly
- ☐ 8 x cherry paradajky
- ☐ 2 paradajky
- ☐ 1/2 čerstvého kalerábu (alebo 4 stonky stopkového zeleru)
- ☐ 5cm póru
- ☐ 1 menšia mladá cibuľa (alebo obyčajná cibuľa)
- ☐ ¼ šálky čerstvej bazalky najemno posekanej
- ☐ 1/2 šálky posekaných sušených paradajok (navyše, nemusí byť)
- ☐ hrsť petržlenovej vňate
- ☐ 8 stredných šampiňónov
- ☐ 500 ml paradajkového pretlaku
- ☐ 6 zaváraných uhoriek

Strukoviny
- ☐ 100g adzuki fazule
- ☐ 100g oranžovej šošovice
- ☐ 70g šošovice (červená, alebo hnedá)
- ☐ 200g farebnej fazule (strakatej, hnedej, čiernej, bielej)
- ☐ 70g mungo fazule

Obilniny
- ☐ 500g polohrubej špaldovej celozrnnej múky
- ☐ 300g cícerovej múky (v bio obchode)
- ☐ 250g kukuričných kolienok
- ☐ 250g balenie cestovín penne (bezlepkové kukuričné, cícerové)
- ☐ 250g celozrnných ovsených vločiek
- ☐ 250g quinoi
- ☐ 200g bulguru (alebo pšena)
- ☐ 150g pšena
- ☐ 100g nahého ovsa (pšeno pre bezlepkovú verziu)
- ☐ 50g pohánkovej múky (ak chcete bez lepku)

Korenie
- ☐ 50 - 100g ružovej himalájskej alebo čiernej soli
- ☐ 10g kurkumy (sušenej, 50g čerstvej
- ☐ 10g zázvoru (sušeného, 50g čerstvej
- ☐ 10g rímskej rasce
- ☐ 10g mletej rasce
- ☐ 5g mletého čierneho korenia
- ☐ 5g mletej sladkej papriky
- ☐ 15g mletej cejlonskej škorice
- ☐ 2g provensálske korenie
- ☐ 2g koriander (sušený, alebo čerstvý)
- ☐ 2g vanilka (alebo naraďte kardamonom)
- ☐ 2g kardamon
- ☐ 2g klinček
- ☐ 2g petržlen
- ☐ 2g majoránka
- ☐ 2g oregano
- ☐ 2g kajenské korenie (ak ľúbite pálivé)
- ☐ 2g mletého horčičného semena

Olejnaté semená a orechy:
- ☐ 100g slnečnice (tekvicových semien)
- ☐ 100g ľanu
- ☐ 100g lúpaných konopných semienok
- ☐ 100g lieskovcov
- ☐ 100g mandlí
- ☐ 2 pl tahini (alebo iného orechového masla, napríklad mandľového, arašidového)
- ☐ 2 čl orechového masla (tahini, arašidové, mandľové)

Olej
- ☐ zopár lyžíc rastlinného oleja (sezamový, olivový, slnečnicový)

Sójové výrobky
(nekupujte, ak nechcete jesť sóju)
- ☐ 2 biele tofu (alebo 400g robi)
- ☐ 1 lahôdkové tofu (alebo 200g violife syr bez sóje)

Chladené výrobky
- ☐ 1 rastlinné mlieko (sójové, ovsené, mandľové, špaldové)
- ☐ 6 pl vegánskej majonézy (značka spak je výborná)

Iné:
- ☐ tamari (zopár pl na dochutenie, predávajú aj 250ml, vydrží niekoľko mesiacov)
- ☐ umeocot (zopár pl na dochutenie, predávajú aj 250ml, vydrží niekoľko mesiacov)
- ☐ 4 pl balzamikového octu
- ☐ 3 pl miso pasty
- ☐ 1/4 - 1/2 balenia lahôdkového droždia
- ☐ 3 čl arowrootu (alebo tapiokového škrobu)
- ☐ 1 čl prášku na pečenie
- ☐ 6 čl horčice
- ☐ 50g marhuľového lekváru (alebo iného, či ďatlový sirup)
- ☐ 2 pl xylitolu (cukru z kokosových kvetov alebo ďatlového sirupu)
- ☐ ½ šálky kakaového prášku (alebo radšej karobu)

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