21-dňová zmena

Nákupný zoznam na **tretí** týždeň

Ovocie
- ☐ 1 mango
- ☐ ¼ šálky čučoriedok
- ☐ 3 banány
- ☐ 1 ošúpané jablko
- ☐ 150g datlí
- ☐ 2 x citrón
- ☐ 1 x mladý kokos

Zelenina
- ☐ 3 listy čerstvého kelu
- ☐ 6 x cibuľa
- ☐ 1/4 červenej kapusty
- ☐ 1 veľká cvikla
- ☐ 8 x mrkva
- ☐ 1 x petržlen
- ☐ 1 stredne veľká tekvica (hokaido alebo maslovej tekvice)
- ☐ 4 x sladký zemiak (alebo 1 väčšia maslová tekvica)
- ☐ 1 hokaido
- ☐ 2 šálky fazuľových lúskov
- ☐ 1 zemiak
- ☐ 1/2 brokolica
- ☐ 1/4 menšej bielej kapusty
- ☐ 2 x červená paprika
- ☐ 1/4 karfiolu
- ☐ 1paradajky
- ☐ 8 x strúčik cesnaku
- ☐ 1/2 šálka baby špenátu (alebo kučeravého kelu)
- ☐ 400g fazuľových lúskov (čerstvé alebo mrazené)
- ☐ 1 x avokádo
- ☐ 400g hrachu (čerstvý alebo mrazený)
- ☐ 2 pl čerstvého nastrúhaného zázvoru
- ☐ 1 menší čerstvý šalát (poľníček, baby špenát, friséé)
- ☐ ½ šálky čerstvej bazalky (alebo 3 pl bazalkového pesta)
- ☐ čerstvá petržlenová vňať (nemusí byť)
- ☐ 1 liter paradajkového pretlaku (ideálne domáceho)
- ☐ 1 fľaša (7dcl) nakladaných kyslých uhoriek
- ☐ 4-6 čerstvých šampiňónov
- ☐ 40g sušených shitake (alebo lesných hríbov)
- ☐ 75g hlivy ustricovej (alebo 3 ks šampiňónov)

Olejnaté semená a orechy:
- ☐ 150g mandlí (alebo 1 balenie bieleho tofu)
- ☐ 70g semienok (slnečnica, tekvica, sezam, ľan...)
- ☐ 50g ľanu
- ☐ 50g mandlí
- ☐ 50g chia semienok
- ☐ 30g slnečnicových semien
- ☐ 30g vlašských orechov
- ☐ 30g lúpaného konopného semienka
- ☐ 3 pl orechového masla (sezamové, arašidové, mandľové)

Strukoviny
- ☐ 100g hnedej šošovice
- ☐ 100g cíceru
- ☐ 100g maslovej fazule
- ☐ 50g hŕstky
- ☐ 50g čiernej fazule
- ☐ 50g červenej šošovice

Obilniny
- ☐ 3/4 šálky kukuričnej polenty
- ☐ 3/4 šálky ovsených vločiek pomletých na múku
- ☐ 1/2 šálky ovsených vločiek
- ☐ 1/2 šálka pšena s quinou (alebo pohánky)
- ☐ 300 g celozrnnej hladkej špaldovej múky
- ☐ 1 šálka neuvarenej basmati ryže
- ☐ 4 krajce kváskového chleba pokrájaného na kocky
- ☐ 1/2 šálky uvarenej quinoi (alebo inej obilniny)
- ☐ 1/2 šálky celých ovsených vločiek
- ☐ 4 vegan celozrnné rožky (alebo grahamové)
- ☐ 1/2 šálka pšenových vločiek pomletých na múku
- ☐ 1/2 šálky nahého ovsa
- ☐ 1/2 balenie celozrnných špagiet (kukuričné pre bezlepkovú verziu)
- ☐ 80g ovsených vločiek
- ☐ 250g špaldovej celozrnnej polohrubej múky
- ☐ 1 šálka pomletých ovsených vločiek najemno
- ☐ 1 šálka jemných ovsených vločiek
- ☐ 1/2 šálka basmati ryže (alebo pšena)
- ☐ 1/2 šálka pšena
- ☐ 8 krajcov plnozrnného chleba
- ☐ 2 šálky špaldovej tarhone (200g)

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 vanilka (alebo naraďte kardamonom)
- ☐ 2g kardamon
- ☐ 2g klinček
- ☐ 2g petržlen
- ☐ 2g majoránka
- ☐ 2g oregano
- ☐ 2g kajenské korenie (ak ľúbite pálivé)
- ☐ 2g mletého horčičného semena
- ☐ 2g sušeného cesnaku
- ☐ 1/4 čl mletého kôpru (čerstvý ešte lepšie)
- ☐ štipka muškátového orechu

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

Sójové výrobky
(nekupujte, ak nechcete jesť sóju)
- ☐ 1 1/2 balenie tempehu
- ☐ 1 1/2 x biele tofu
- ☐ 6-8 x rastlinné párky na hot dog (alfabio alebo weenie)
- ☐ 1 balenie sójového granulátu

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)
- ☐ 1 balenie nori plátkov (v balení je 10 plátov)
- ☐ 1/2 balenia lahôdkového droždia
- ☐ 1 šálka xylitolu (alebo ďatlového sirupu)
- ☐ 5 pl karobového prášku
- ☐ 2 pl ďatlového sirupu
- ☐ 1 PL kokosového cukru
- ☐ 1/2 kocka kvasníc
- ☐ 2 čl horčice
- ☐ 1 pl jablčného octu
- ☐ 3-4 pl kečupu
- ☐ 6 x plátky robi oválok
- ☐ 2 čl maca prášku (nemusí byť)
- ☐ 1 čl moringa prášku (nemusí byť)

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