

ZDROWE ZAKUPY

DO SZAFKI

- Kasza gryczana
- Kasza pęczak
- Kasza jaglana
- Płatki owsiane
- Płatki żytnie
- Otręby owsiane
- Kasza gryczana
- Kasza pęczak
- Kasza jaglana
- Płatki owsiane
- Płatki żytnie
- Otręby owsiane
- Olej kokosowy
- Olej lniany
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Orzechy włoskie
- Orzechy nerkowca
- Orzechy laskowe
- Migdały (całe lub płatki)
- Nasiona słonecznika
- Pestki dyni
- Wiórki kokosowe
- Sezam
- Nasiona lnu
- Soczewica czerwona
- Soczewica zielona
- Fasola biała (sucha)
- Soja

- Mąka razowa (typ 2000)
- Mąka graham (typ 1850)
- Mąka kukurydziana
- Suszone daktyle
- Suszone figi
- Suszona żurawina
- Suszone śliwki
- Rodzynki
- Propolis, pyłek pszczeli,
prawdziwy miód
- Kakao gorzkie
- Groch (połówki)
- Ciecierzycza
- Fasola
- Pomidory w puszcze
- Cynamon
- Laski wanilii lub ekstrakt
waniliowy
- Bazylia (świeża roślina)
- Oregano (świeża roślina)

DO ZAMRAŻALNIKA

- Zamrożony koperek i natka pietruszki
- Mieszanka warzyw na patelnię
- Mrożony groszek
- Mrożona natka pietruszki
- Mrożony szpinak (brykiet)
- Zamrożone truskawki,
- Mrożone jagody, maliny
- Pierś z indyka

DO LODÓWKI

- Awokado
- Dynia
- Seler naciowy
 - Marchew
 - Cebula
 - Czosnek
 - Kapusta pekińska
 - Ogórek
 - Rzodkiewka
 - Pietruszka, natka
 - Ogórki kiszzone
 - Cukinia
 - Szpinak świeży
 - Kalarepa
 - Papryczki hot chili
 - Ziemniaki
 - Papryka czerwona
 - Jarmuż
 - Rukola
 - Kapusta kiszona
 - Cebula czerwona
 - Pieczarka surowa
 - Fasolka szparagowa
 - Cytryna
 - Mango świeże
 - Ananas świeży
 - Banan
 - Pomarańcza