



Список продуктів

Базові продукти та інгредієнти

- Яйця
- Авокадо
- Йогурт біо
- Нут/горох/чечевиця
- Макарони(спагетті) ц/з
- Огірок/помідори/болг перець/капуста
- Сезонні овочі/фрукти!!/ягоди+заморозка
- Зелень: коріандр/кінза/рукола/шпинат/листя салату(мікс)/петрушка/кріп
- Грецькі горіхи/чорнослив/родзинки/інжир/соншникове та гарбузове насіння
- Насіння льону/кунжут/тмин
- Какао/кокосова стружка/кориця/мак
- Цибуля/морква/буряк/часник

- Картопля/ріпа
- Простий творог/м'який творог
- Гімалайська сіль/перець/куркума/приправи
- Мед/джем/паста
- Біо цукор/стевія
- Гриби
- Томатна паста
- Гречка/вівсянка/булгур/рис/пшоно/пшенична крупа/кукурудзяна крупа/перловка/ячна крупа
- Борошно/манна крупа
- Агар-агар
- Розпушувач/ваніль/лим кис-та
- Лимон
- М'ясо: курятина/індичка/кролятина+фарш
- Риба: скумбрія/форель/лосось/короп/оселедець+морепродукти
- Олія біо: соняшникова, оливкова/гарбузова/лляна/олія виноградник кісточок/олія авокадо/кунжутна олія
- Айран
- + продукти за бажанням та для рецептів

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?