

"PRVNÍ JARNÍ NÁKUP"

Zelenina a ovoce:

- Zelená listová zelenina (špenát, rukola, mangold)
- Brokolice
- Okurky
- Zelená jablka
- Citróny
- Zázvor
- Čerstvé bylinky (petrželka, koriandr)

Bylinky a čaje:

- Čerstvá kopřiva (nebo sušená)
- Pampeliškový čaj
- Máta
- Zelený čaj

Základní suroviny:

- Olivový olej extra virgin
- Ořechy a semínka (dýňová, slunečnicová)
- Luštěniny (čočka, cizrna)
- Celozrnné obiloviny (quinoa, pohanka)
- Fermentované potraviny (kysané zelí, kefír)

Do spíže:

- Med
- Jablečný ocet
- Kurkuma
- Skořice