

**BIAŁKO:**

orzechy włoskie (paczka)  
nerkowce (paczka) lub orzeszki piniowe  
soczewica  
pestki słonecznika (paczka)  
siemię lniane  
oscypek lub parmezan do posypania  
3 jajka  
jogurt naturalny (200 ml)  
fasolka Mung  
jajka  
orzechy ziemne (prażone bez tłuszczu, niesolne)  
sezam  
dowolna morska ryba  
bób lub biała fasola  
roladki z sera koziego twarogowego  
mleko  
groszek zielony (suchy) - 100 g  
filet z ryby  
orzechy włoskie (3 sztuk)

**przepisy WEGE:**

4 tofu  
filet bez skóry i ości z bardzo świeżej ryby (np. pstrąga, dorsza)  
czarna fasola

**przepisy MIĘSO:**

kawałki dowolnego mięsa/kiełbasy (około 100 g)  
2 udka z indyka  
1 szyja indyka  
połędwica wołowa (150 g)  
piersi kurczaka (200 g)  
plaster tłustego boczku  
kiełbasa  
2 skrzydełka z kurczaka  
udko kaczki

**SKROBIA:**

chleb razowy  
15 marchewek  
makaron do rosółu  
płatki owsiane zwykłe (unikaj błyskawicznych)  
makaron razowy (około 90 g)  
ew. dynia na zupę (wybierz samk zupy)

płatki owsiane zwykłe (unikaj błyskawicznych)  
kasza jaglana  
ćwiartka dyni  
kasza jęczmienna  
2 ziemniaki  
1/3 szklanki soku z buraka  
1 mały burak  
mąka ryżowa (kimchi)  
ryż (najlepiej brązowy)  
kasza pęczak 90 g

### **TŁUSZCZE:**

masło klarowane  
majonez  
jogurt kozi  
oliwa z oliwek pierwszego tłoczenia  
olej lniany tłoczony na zimno  
puszka mleka kokosowego  
olej kokosowy nierafinowany  
oliwki  
olej sezamowy albo inny nierafinowany  
gęsta śmietana

### **NIESKROBIOWE:**

koperek  
0,5 pora  
1,5 kg kapusty pekińskiej,  
2 bulwy selera  
4 pietruszka korzeń  
1 szalotka lub 1/4 mała cebula  
4 cukinie  
3 główki czosnku  
2 kalarepki  
4 mieszanka sałat (rukola, roszponka, młode liście etc)  
2 ogórki zielone  
5 papryki  
3 pęczki natki pietruszki  
2 pomidory najlepiej malinowy lub bawole serce  
200 g fasolki szparagowej, żółtej lub zielonej  
7 pomidorów  
12 cebule  
ćwiartka białej kapusty  
jarmuż  
kapusta kiszona

kietki rzodkiewki  
rzodkiewki z liśćmi (liście też wkrój do sałatki)  
koncentrat pomidorowy  
łodyżka świeżego lubczyku lub łyżeczka suszonego  
natka pietruszki lub kolendra  
ogórek kiszony  
ogórek według uznania: konserwowy, kwaszony, małosolny  
ostra papryka, najlepiej świeża  
pęczek świeżej bazylii  
pomidorki koktajlowe  
różnokolorowe papryki  
sałata lub dowolne kietki  
seler naciowy  
suszone pomidory w oleju  
szczypiorek  
szpinak świeży  
średni seler  
zielone liście pora  
rzepa biała kulista

**SUBSTANCJA SŁODZĄCA :**

miód  
cukier trzcinowy

**OWOC:(najlepiej sezonowy):**

9 jabłek  
2 gruszki  
9 śliwek  
5 cytryny lub 7 limonek  
rodzynki  
żurawina suszona  
1 garść suszonych śliwek

**PRZYPRAWY:**

cynamon mielony  
kardamon  
goździki (najsmaczniejsze świeżo mielone)  
ziarna ziela angielskiego  
ziarna pieprzu pieprz mielony  
liście laurowe  
kurkuma  
imbir świeży  
pieprzu ziołowego  
sól

1/5 szklanki wytrawnego czerwonego wina  
1/4 szklanki bulionu  
bazylia  
sól  
oregano  
suszony imbir  
pieprz czerwony  
papryka słodka  
papryka ostra  
chili (opcjonalnie)  
majeranek  
tymianek  
4 liście laurowe  
oregano lub pietruszka.  
*do kaczki:* rozmaryn  
kminek  
ocet balsamiczny (ewentualnie)  
czosnek niedźwiedzi  
estragon (według uznania)