

Tavaszi újratöltés

- bevásárlólista -

A kényeztető rituálékhoz:

- Szezámolaj vagy mandula olaj (az olajos masszázshoz)
- Kis törölköző a száraz dörzsöléshez
- Nyelvkaparó (vagy megteszi egy kanál is)

Néhány „alap” élelmiszer, amiből szinte bármilyen gluténmentes és növényi alapú fogás elkészíthető (ötletekért és pontos hozzávaló listáért nézd át a programban kapott recepteket):

- Zöldségek és gyümölcsök idény szerint frissen, vagy fagyasztva
- Magvak (pl. fenyőmag, dió, mandula, mogyoró, szezámmag stb)
- Fűszerek: kardamom, kurkuma, római kömény, koriander, fekete bors, szegfűszeg, majoranna, chili, fahéj,
- Tahini (szezám paszta) vagy szezámmag
- Olívaolaj (hidegen sajtolt)
- Kókusztejszín (helyettesíthető napraforgóból készített „tejszínnel”)
- Növényi tej (zab/rizs), pl. Bridge bio
- Csicseriborsó (konzerv és szárított is)
- Köles
- Zabpehely
- Mungo bab (vagy bármilyen bab, ízlés szerint)
- Kesudió (nem a sózott-pirított)
- Sörélesztőpehely (opcionális, „sajtos” jellegű ízesítésre szolgál, de kihagyható)
- Csicseri liszt
- Barna rizsliszt
- Kukorica dara
- Juharszirup/datolya szirup
- Lenmagliszt

- Többféle lencse (konzerv v. száraz)
- Aszalt gyümölcsök
- Friss datolya
- Gyömbér vagy gyömbér por
- Mung dahl vagy vörös lencse
- Hajdina
- Quinoa
- Rizs
- Gluténmentes lisztek péksütemény készítéshez (Bake Free, Szafi vagy LaBlanka)