

ЧЕК ЛИСТ ГЛАВНЫХ МАКРОБИОТИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ

- ✓ Морская соль
- ✓ Масло для приготовления с нагреванием (рисовое / кунжутное / виноградных косточек)
- ✓ Масло для салатов (оливковое / черного тмина / льняного семени / ореховое / кедровое)
- ✓ Мирин
- ✓ Мисо
- ✓ Соевый соус
- ✓ Рисовый уксус
- ✓ Злаки:
- ✓ Рис цельный круглый (для суши)
- ✓ Рис басмати / красный
- ✓ Киноа
- ✓ Гречка
- ✓ Пшено
- ✓ Адзуки
- ✓ Черная фасоль
- ✓ Водоросли (агар – агар / нори / вакаме /комбо / араме)
- ✓ Овощи
- ✓ Рыбы