

Это то, что всегда должно быть дома.
Если заканчивается, вносим в список на холодильнике
и восполняем запас при следующей покупке.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО: (что-то одно или несколько на выбор).
Желательно хотя бы один вид масла, подходящего для нагревания
и один для салатов и готовых блюд.

- ☐ Оливковое
- ☐ Виноградных косточек (подходит для нагревания)
- ☐ Рисовых отрубей (подходит для нагревания)
- ☐ Тыквенное
- ☐ Миндальное
- ☐ Кедровых орехов
- ☐ Грецких орехов
- ☐ Кунжутное масло

ВМЕСТО САХАРА

- ☐ Стивия – если нужно следить за весом или уровнем сахара
- ☐ Кленовый сироп
- ☐ Сироп из топинамбура
- ☐ Финиковый мед



СПЕЦИИ

- ☐ Соль – гималайская/океанская/морская. Мелкая и крупная
- ☐ Черный перец мелкого помола
- ☐ Круглый перец
- ☐ Сухой орегано или готовая смесь для овощей
- ☐ Копченая паприка
- ☐ Сладкая/острая паприка
- ☐ Сухой корень галангала
- ☐ Корица в палочках и порошке
- ☐ Куркума
- ☐ Шафран
- ☐ Сухой базилик
- ☐ Мускатный орех
- ☐ Семена тмина
- ☐ Семена укропа
- ☐ Гвоздика
- ☐ Звездочки аниса

ДЛЯ СОУСОВ

- ☐ Горчица (желательно дижонская)
- ☐ Лимоны
- ☐ Яблочный уксус
- ☐ Рисовый уксус
- ☐ Бальзамический уксус
- ☐ Соевый соус «Тамари»
- ☐ Красная паста карри

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"



- ☐ Соус из тамаринда
- ☐ Рыбный соус
- ☐ Мисо
- ☐ Саке
- ☐ Мирин

СЕМЕНА И ОРЕХИ (ПО ВАШЕМУ ВЫБОРУ)

- ☐ Семена кунжута
- ☐ Грецкие орехи
- ☐ Тыквенные семечки
- ☐ Кедровые орешки
- ☐ Миндаль
- ☐ Чиа (семена)

ОРЕХОВО – СЕМЕЧКОВЫЕ ПАСТЫ

- ☐ Тхина – кунжутная паста
- ☐ Миндальная паста
- ☐ Паста из лесных орехов и кешью

КРУПЫ

- ☐ Пшено
- ☐ Гречка
- ☐ Цельный рис
- ☐ Киноа
- ☐ Тапиока



- Зеленая гречка
- Перловка

ПАСТЫ

- Из гречки (соба или паста из 100% гречневой муки)
- Из коричневого риса – разные по плотности.
(те, которые надо варить и те, которые просто заливаются кипятком)
- Из фасоли
- Из спельты
- Из конжака (ширатаке или скини паста) – максимум сытости,
практически без калорий

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Вишня
- Черная смородина
- Зеленая стручковая фасоль
- Зеленый горошек
- Отварная фасоль и хумус
(можно купить готовое или сделать самостоятельно)



НАПИТКИ

- ☐ Чай ройбуш (или другие виды)
- ☐ Кофе (если вы его пьете)
- ☐ Напиток из цикория (по желанию)

ОВОЩИ

- ☐ Чеснок
- ☐ Сушеные грибы шиитакэ
- ☐ Водоросли сухие

ВИДЫ МУКИ

- ☐ Цельная мука из спельты
- ☐ Миндальная мука
- ☐ Мука из киноа
- ☐ Нутовая (хумусовая) мука
- ☐ Гречневая мука

РАЗНОЕ

- ☐ Яйца
- ☐ Хлеб из спельты
- ☐ Гречневые крекеры
- ☐ Питьевая сода

