

## OWOCE

banan  
gruszka  
jabłko  
maliny  
borówki amerykańskie  
pomarańcza  
granat  
awokado  
cytryna

## ORZECHY I NASIONA

orzechy nerkowca  
wiórki kokosowe  
migdały  
ekologiczne masło z nerkowców  
orzechy włoskie  
orzechy laskowe  
mus kokosowy  
nasiona chia  
słonecznik nasiona  
sezam nasiona  
len nasiona

## TŁUSZCZE

masło klarowane (ghee)  
oliwa z oliwek extra virgin  
olej kokosowy extra virgin

## NASIONA

### ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

ciecierzyca nasiona suche  
hummus naturalny

## JAJA I SERY

jaja kurze  
parmezan

## WARZYWA

cebula  
czosnek  
cukinia  
pomidor  
ogórek zielony  
awokado  
cytryna  
pomidorki koktajlowe  
buraki gotowane  
ziemniaki  
bataty  
marchew  
pietruszkę korzeń  
por  
rzeżucha  
szpinak  
rukola  
papryka czerwona  
papryka żółta  
pietruszkę liście  
kietki rzodkiewki

## INNE

czekolada gorzka 90%  
kakao gorzkie  
mleko kokosowe (napój)  
szpinak Lio Shake  
cukier kokosowy  
mleko kokosowe napój  
mleczko kokosowe 18% tłuszczu  
jogurt kokosowy  
miód pszczeli  
musztarda dijon  
bulion warzywny  
suszone pomidory  
kakao gorzkie  
sos sojowy bezglutenowy  
ocet jabłkowy  
chili w proszku

## PRODUKTY ZBOŻOWE

kasza gryczana niepalona  
ryz basmati  
kasza jaglana  
makaron żytni razowy spaghetti  
mąka kasztanowa  
płatki owsiane bezglutenowe  
chleb żytni na naturalnym zakwasie

## PRZYPRAWY

sól himalajska  
sól morska  
pieprz czarny  
papryka czerwona słodka  
kukuma milona  
kardamon mielony  
cynamon mielony  
kminek  
ekstrakt waniliowy  
curry  
bazylię świeża  
majeranek suszony  
kolendra świeża  
gałka muszkatałowa  
imbir mielony  
imbir świeży  
chili w proszku

## MIĘSO I RYBY

mięso z piersi kurczaka bez skóry  
miesko z piersi indyka bez skóry  
łosoś świeży  
dorsz świeży