



Списък за пазаруване за седмица 4: Пълноценно растително хранене, 5 - 11 април

Плодове

- Лимони
- Портокали
- Грейпфрут
- Мандарини
- Нар
- Киви
- Ягоди
- Ябълки
- Круши
- Авокадо
- Банани
- [Фурми Деглет Ноар](#)
- [Стафиди](#)

Зърнени храни

- [Киноа](#)
- Червена киноа
- [Кафяв ориз](#)
- Императорски ориз
- Червен ориз
- Макарони/паста без глутен
- Елда
- Просо
- Царевица - замразена или консервирана
- Брашно от лимец
- Пълнозърнесто пшенично брашно
- Юфка от лимец или друг вид

Зеленчуци

- Маруля
- Рукола
- Киселец
- Замразен спанак
- Бейби спанак
- Магданоз
- Лапад
- Мента
- Коприва
- Краставици
- Чери домати
- Домати
- Моркови
- Репички
- Селъри
- Тиквички
- Картофи
- Сладки картофи
- Червени чушки
- Зелени чушки
- Зелен фасул
- Целина
- Пащърнак
- Червено цвекло
- Земна ябълка
- Карфиол
- Броколи
- Зеле
- Сушени домати
- Джоджен
- Босилек
- Червен пипер
- Чубрица
- Сминдух
- Копър
- Дълъг пипер
- Мента

Други

- [Хавайска спиролина](#)
- [Ечемични стръкове](#)
- [Афа водорасли на прах](#)
- [Лютеница без мазнина Vita Rama](#)
- Ванилия
- Кисели краставички
- Кокосови стърготини
- Брашно от рожков
- [Мака на прах](#)
- Хранителна мая

Ядки и семена

- [Чиа](#)
- [Сурово кашу](#)
- Ленено семе
- [Сурово конопено семе](#)
- Суров слънчоглед
- Сурово тиквено семе
- Суров сусамов тахан
- Сурови орехи
- Сурови бадеми
- Маслини

Бобови храни

- Бял боб
- Червена и кафява леща
- Нахут
- Нахутено брашно
- Грах