

Siemenet ja pähkinät

- Kurpitsansiemeniä 15g
- Pellavansiemeniä 15g
- Saksanpähkinöitä

Kasvikset ja yrtit

- Kurkkua
- Kourallinen baby pinaattia
- Lehtikaalia
- Valkosipulinkynsi
- 1 rasia kirsikkatomaatteja
- Muutama palko selleriä
- Puolikas kukkakaali
- Korianteria tarjoiluun

Lisäksi

- Edellisen illan burgereita
- 2 x Fat Bombs eiliseltä
- Jäähdytettyä kahvia

Rasvat ja mausteet

- Mantelivoita
- Steviaa
- Vaniljauutetta
- Raakakaakaojauhetta
- Ripaus kanelia
- Kookosöljyä
- Oliiviöljyä
- Kuminaa
- 0,5l kasvislientä
- Suolaa ja pippuria

"Maitotuotteet"

- 1 dl kookosmaitoa tai mantelimaitoa

Proteiinit

- Proteiinijauhetta