

**Siemenet ja pähkinät**

- Kurpitsansiemeniä
- Pinjansiemeniä
- Manteleita

**Kasvikset ja yrtit**

- 2 isoa paprikaa
- Kukkakaaliriisiä (n. 4 dl)
- 3 valkosipulinkynttä
- Munakoisoa
- Parsakaalia
- Raastettua sitruunankuorta
- 1 kurkku
- 1 tomaatti
- 2 palkoa kevätsipulia
- Persiljaa
- Pinaattia

**Lisäksi**

- 1 kahvikupin verran jäädytettyä kahvia

**Rasvat ja mausteet**

- Mantelivoita
- Steviaa
- Vaniljauutetta
- Raakakaakaojauhetta
- Kanelia
- Kookosöljyä
- Oliiviöljyä
- Suolaa ja pippuria

**"Maitotuotteet"**

- 1 dl kookosmaitoa/mantelimaitoa

**Proteiinit**

- Proteiinijauhetta
- Tempeh-paketti