

**Kasvikset ja yrtit**

- 11 kourallista baby pinaattia
- 8 avokadoa
- 3 kourallista lehtikaalia
- 2 kourallista herkkusieniä
- 7 valkosipulinkynttä
- 2 isoa paprikaa
- Kukkakaaliriisiä (n. 6 dl)
- 2 munakoisoa
- Parsakaali
- 4 sipulia
- 2 kurkkua
- 1 tomaatti
- 7 palkoa kevätsipulia
- 2,5 kukkakaalia
- 2 rasiaa kirsikkatomaatteja
- 11 portobello-sientä
- 3 kesäkurpitsaa
- 1 vihreä paprika
- 1/2 kaali
- Punakaali
- 10 parsaa
- Sitruunamehua
- 1 lime
- Tuoretta korianteria
- Tuoretta basilikaa

**Rasvat ja mausteet**

- Mantelivoita
- Vaniljauutetta
- Kookosöljyä
- Suolaa ja pippuria
- Kuminaa
- Oliiviöljyä
- Steviaa
- Tummaa aitoa kaakaojauhetta tai raakakaakaojauhetta
- Kanelia
- Matcha-jauhetta
- 2 x tomaattista (pizza)levitettä
- MCT-öljyä (valinnainen)
- Maapähkinävoita
- Paprikajauhetta
- Erythritolia
- Valkosipulijauhetta
- Sipulijauhetta
- Chilijauhetta (valinnainen)

**Siemenet ja pähkinät**

- Chia-siemeniä
- Mantelilastuja
- Kurpitsansiemeniä
- Kaakaonibsejä
- Manteleita

- Tuoretta persiljaa
- Tuoretta minttua
- Oreganoa
- 1 dl jäisiä mansikoita
- 6 tuoretta mansikkaa
- Pakastemustikoita
- 1 dl jäisiä vadelmia

**Proteiinit**

- Riisiproteiinijauhetta
- Hamppuproteiinijauhetta
- Tempeh-paketti
- Herneproteiinijauhetta
- 2 paketti tofua
- 300g silken tofua

- Pinjansiemeniä
- Pellavansiemeniä
- Macadamiapähkinöitä
- Mantelijauhoja
- 2 dl cashewpähkinöitä
- Parapähkinöitä
- Auringonkukansiemeniä

**"Maitotuotteet"**

- 1 tlk mantelimaitoa
- 3 tlk kookoskermaa
- 1 l kookosmaitoa
- Vegaanijuustoa (omavalintainen ja katso hiilarit)

**Muut**

- Kahvia
- Ravintohiivahiutaleita
- Jääpaloja