

zboża

- kasza (jaglana, jęczmienna) lub ryż - 1 szt.
- pszenne tortille (najlepiej pełnoziarniste) - 1 szt.
- mąka pszenna (typ 450, 500 lub 550) - 1 szt.

warzywa

- zielenina (np. roszponka, sałata) - 1 szt.
- pomidory - 3 szt.
- czerwona papryka - 1 szt.
- ogórek - 1 szt.
- awokado hass - 1 szt.
- rzodkiewka - 1 pęczek
- szczypiorek - 1 pęczek

owoce

- banan - 1 szt.
- jabłko - 1 szt.
- gruszka - 1 szt.

mrożonki

- owoce jagodowe (np. truskawki, jagody maliny) - 1 szt.

ziarna, orzechy, pestki

- chia - 1 szt.
- pestki dyni - 1 szt.
- nerkowce lub inne orzechy - opakowanie 200 g

przyprawy

- sos sojowy - 1 szt.
- przyprawa do mięs - 1 szt.
- zioła do sałatek - 1 szt.
- cynamon - 1 szt.

oleje

- olej kokosowy - 1 szt.
- oliwa do smażenia lub olej rzepakowy - 1 szt.
- olej zimnotłoczony (np. oliwa extra virgin, olej lniany) - 1 szt.

pozostałe produkty

- mleko roślinne - 1 szt.
- jogurt naturalny wegański (np. PlantOn) - 1 szt.
- czerwona fasola - 1 puszka
- gorzka czekolada - 1 szt.
- kakao - 1 szt.
- suszone daktyle - 150 g
- wiórki kokosowe - 1 szt.
- pasta kokosowa (opcjonalnie) - 1 szt.
- masło orzechowe - 1 szt.
- tofu naturalne - 3 szt.
- erytrol lub inne słodzik - 1 szt.
- proszek do pieczenia - 1 szt.
- keczup - 1 szt.
- musztarda - 1 szt.