

1 Komkommer
1 rode Paprika
2 Tomaat
1 bos bleekselderij
5 Winterpeen
2 Courgette
1 stronkje Broccoli (300 gram)
3 Ui
350 gram Spinazie
2 Rode biet klein
150 gram Boerenkool
1 Bloemkool klein
1 aardappel
1 Avocado
2 bolletjes Knoflook
5 cm Gemberwortel
3 cm Curcuma wortel of poeder

2 Mango
2 Banaan
4 Citroen
1 Limoen
300 gram Gemengd rood fruit (vers of vries)
1 Ananas
1 Peer
1 Appel
2 kiwi
100 gram Blauwe bessen
1 Verse munt
1 pak Plantaardige melk ongezoet
1 pak Kokoswater
Kaneel
Himalaya zout
Peper