**Список продуктов, которые использованы в Мини-книге детокс-рецептах или могут использоваться в детокс-меню:**

**Для чая:**

**Специи:**

- семена кориандра

- семена зиры (кумина)

- семена фенхеля

- корица

- куркума

- гвоздика

- пажитник

**Травы:**

- корни одуванчика

- чабрец (тимьян)

- зверобой

- мята

- ромашка

- расторопша

**Семечки, сухофрукты:**

- Семена льна и/или чиа (1 небольшая упаковка)

- тыквенные семечки (100 – 200 г)

- чернослив (200 – 300 г)

- курага (200 – 300 г)

- изюм (100 – 150 г)

**Крупы/злаки:**

- гречка

- пшено

- рис (можно разных видов, лучше бурый, дикий, коричневый басмати)

- киноа (по желанию и возможностям)

- амарант (по желанию и возможностям)

**Овощи (свежие и/или замороженные):**

- свёкла

- все виды капусты (брокколи, цветная, кольраби, брюссельская, краснокочанная, и т.д.)

- фасоль зелёная (стручковая)

- кабачки и/или цуккини

- перец сладкий

- тыква

- редька/редис/дайкон

- сельдерей стеблевой

- морковь

- лук репчатый (обычный и красный сладкий)

- имбирь корень

- чеснок

- фенхель

- баклажаны

- томаты

- огурцы

- батат /сладкий картофель

- сельдерей корневой

**Зелень, салаты:**

- руккола

- шпинат (свежий и/или замороженный)

- петрушка, укроп, кинза, базилик, лук зелёный и т. д.

- пекинская капуста

- радичио (по желанию)

- любые другие виды салата

**Фрукты:**

- лимоны (2-3 шт)

- яблоки

- грейпфруты (если нет аллергии на цитрусовые)

- бананы

**Бобовые:**

- чечевица красная

- чечевица зелёная (лучше мелкая)

- бобы мунг (маш)

- нут (1 упаковка)

- фасоль любая

**Прочее:**

- качественные растительные масла: оливковое, льняное, подсолнечное, кокосовое, кунжутное

- качественное топлёное масло (гхи)

- качественный яблочный и/или винный уксус

- зернистая горчица

- мёд

- качественные фермерские яйца

- качественная фермерская рыба

- качественная фермерская курица