

dokter tamara

leefstijlprogramma

HET IDEALE KEUKENKASTJE

Oliën & azijn	Verse kruiden	Kruiden & specerijen	Noten & zaden	Overig	Keukenapparatuur
Olijfolie mild (om te bakken)	Oregano	Nootmuskaat	Verse ongebrande, ongezouten noten	Citroenen	Spirelli spiraalsnijder
Olijfolie extra vierge (voor koude gerechten)	Tijm	Kruidnagel	Havermout	Uien	Keukenmachine (bijvoorbeeld om groenten fijn te malen of bloemkoolrijst te maken)
Kokosolie (voor hoge verhitte)	Munt	Chilivlokken	Sesamzaad	Knoflook	Keukenset met staafmixer
Balsamicoazijn	Bieslook	Zwarte peper	Lijnzaad	Rode pepertjes	Mandoline
Naturel azijn	Rozemarijn	Laurier bladeren	Pompoenpitten	Verse gember	Citroenschiller
	Salie	Paprikapoeder	Zonnebloempitten	Sojasaus (zonder toegevoegde suikers)	Raspen
		Cayennepeper		Ketjap (zonder toegevoegde suikers)	
		Kurkuma (ook lekker in thee!)			
		Kaneelpoeder			
		Zout			