

Köksutrustning

Basverktyg

- stor skärbräda
- vass kniv
- trådsil
- ångkokningsinsats
- glasburkar och förvaringslådor av glas
- rotfruktsborste
- potatisskalare
- mått i olika storlekar
- rivjärn
- stor gryta

Bra att ha

- matberedare
- stavmixer
- mixer
- juicecentrifug

Avancerat

- high speed blender
- slow juicer/kallpress
- torkugn
- slow cooker
- tryckkockare



Satsa på material som trä, glas, porslin och rostfritt stål så långt det är möjligt. Undvik plast och kokkärl med teflonbeläggning.



CLEAN RESET™

3 effektiva steg till *din* läkande kost