

Checklist Dapur Sehat

Checklist Persiapan Dapur untuk Ritual Wellness

☐ Bahan dasar hidrasi: jahe merah, daun mint, rosella

☐ Stok rempah: kayu manis, cengkeh, serai

☐ Sumber protein nabati: tempe, chickpea, kacang

☐ Sayuran hijau segar untuk smoothie

☐ Botol kaca steril untuk infus dan ramuan

☐ Label tanggal pembuatan untuk setiap batch

☐ Peralatan: blender, saringan halus, toples kedap

Catatan: Sesuaikan dengan rekomendasi profesional dan preferensi keluarga.