Lista de cumparaturi

 pentru saptamana 02 - 08 iunie 2014

(cantitatile recomandate in aceasta lista sunt conform retetelor din “Meniul saptamanii”. Va rugam adaptati lista de cumparaturi conform nevoilor dumneavoastra.)

La supermarket:

* Ulei de masline, ulei de floarea soarelui
* Faina integrala si tip 650
* 25 gr drojdie
* paste integrale
* 500 gr couscous integral
* 20 oua ecologice
* iaurt grecesc
* 2 cutii suc de rosii sau rosii taiate cubulete (alege in functie de ingrediente, trebuie sa contina doar rosii si sare)
* un borcan pasta de rosii
* un borcan rosii uscate
* Portocale
* 1 kg lamai (alege cat mai mici, de culoare galben-verde, nu portocalii)
* 500 gr kiwi
* Seminte crude, migdale si caju
* Masline naturale ( alegele pe cele din grecia)
* Migdale
* Seminte de in si susan, floarea soarelui, de dovleac crude
* Stafide si agrise uscate
* Quinoa
* Masine naturale kalamata
* gris
* 1 avocado
* foi de dafin
* radacina ghimbir
* scortisoara
* anason stelute
* condiment turmeric ( curcuma)
* ghimbir praf
* sos de soia dark
* sos chilli
* 2 kg piept de pui
* 100 gr somon afumat
* 200 gr carne de crab
* 6 cozi de creveti tiger
* o conserva de ton
* 6 fileuri de ansoa

La piata ( recomand de 2 ori pe saptamana, in weekend si joia):

* 5 kg morcovi (gusta inainte sa-i cumperi)
* patrunjel radacina
* 2 radacini pastarnac
* 500 gr sfecla rosie
* 2 salate verzi
* 3 ardei rosii
* 2 ardei galbeni
* 1kg rosii
* 3 ardei verzi
* 1 kg ceapa alba
* ½ kg usturoi romanesc
* 4 legaturi ridichi
* 2 buc telina
* 1 kg dovlecei
* 500 gr fasole alba medie
* 1,5 kg varza noua
* 2 kg rosii
* 5 kg mere (ionatan, florina sau iared)
* 4 legaturi ceapa verde
* ½ kg castraveti
* 8 legaturi Frunze de patrunjel, 1 legatura de leustean, 1 legatura marar, 1 legatura cimbru verde, busuioc proaspat
* 500 gr ciuperci Champignon
* ardei iute
* 1 kg capsuni + 6 kg pentru dulceata
* 1 kg cirese
* 500 gr nuca

Joi

* piata de peste: 500 gr biban proaspat, 100 gr icre
* piata de branza: 200 gr mozzarella, cascal sau mozzarella pentru pizza.
* Ridichi
* O conopida
* ceapa verde
* salata verde
* ardei iute
* legume pentru pizza ( ce nu mai ai in frigider)
* 200 gr ciuperci
* capsuni