Lista de cumparaturi

 pentru saptamana 05 – 11 mai 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
* Faina de malai
* 25 gr drojdie
* Otet de orez
* 250 gr Smantana
* 100 gr feta
* 1 l lapte
* 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
* 500 gr mazare congelata
* Portocale
* 1 kg lamai (alege cat mai mici, de culoare galben-verde, nu portocalii)
* Seminte crude, migdale si caju
* Masline naturale ( alegele pe cele din grecia)
* Migdale
* Seminte de floarea soarelui, de dovleac crude
* 600 gr biscuiti simpli
* cacao
* stafide si agrise
* Kiwi
* Grapefruit
* Un mango
* Banane
* 2 avocado
* 1 kg rosii
* 4 ardei grasi rosii
* foi de dafin
* radacina ghimbir
* 200 gr linte galbena
* chimion
* turmeric
* boia dulce
* 1 kg ciuperci
* 500 gr paste tagliatelle
* 200 gr tapioca
* vanilie
* couscous
* 500 gr naut
* 1 borcan ardei kapia copti
* 500 gr ficatei de pui
* piept de pui si 4 pulpe de pui dezosate
* un pachet unt
* nucsoara

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
* 1 kg spanac ( cel mai bun este cel cu frunza mica, crud)
* 2 salate verzi
* 3 ardei rosii
* 2 ardei galbeni
* 3 ardei verzi
* 1 kg ceapa alba
* ½ kg usturoi romanesc
* 4 legaturi ridichi
* 2 buc telina
* 500 gr dovlacei
* 1 kg rosii
* 5 kg mere (ionatan, florina sau iared)
* 4 legaturi ceapa verde
* 500 gr fasole alba boabe
* ½ kg castraveti
* 2 legaturi Frunze de patrunjel, 1 legatura de leustean
* o legatura de menta proaspata
* 1 kg capsuni
* 500 gr nuca
* 8-9 fire de praz

Joi

* piata de peste: 3 pastravi proaspeti
* piata de branza: 500gr branza de capra, cascal sau mozzarella pentru pizza.
* 500 gr ciuperci
* 1 kg cartofi noi
* salata verde
* ridichi
* ceapa verde
* 1kg spanac
* legume pentru pizza ( ce nu mai ai in frigider)