Lista de cumparaturi

 pentru saptamana 09 - 15 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
* Faina de malai
* Taietei de orez de marime medie ( nu foarte subtiri)
* 25 gr drojdie
* 10 oua ecologice
* 10 oua de prepelita
* 1 l lapte
* un iaurt grecesc
* 500 ml lapte de cocos
* 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 ardei copt
* Portocale
* 1 kg portocale rosii de Sicilia
* mure si afine congelate
* Un fenicul
* 1 kg lamai (alege cat mai mici, de culoare galben-verde, nu portocalii)
* Seminte crude, migdale si caju
* Masline naturale ( alege grecesti)
* Migdale
* Seminte de in si susan, floarea soarelui, de dovleac crude
* Sos de soia
* Radacina ghimbir
* 500 gr naut uscat
* 500 gr orez integral basmati sau romanesc, bob rotund
* 1 kg carne de vita ( aripioare)
* 500 gr piept de pui

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

* 300 g mazare proaspata ( 600 g daca cumperi pastai)
* 5 kg morcovi (gusta inainte sa-i cumperi)
* patrunjel radacina
* 2 salate verzi
* 3 ardei rosii
* 2 ardei galbeni
* 3 kg rosii
* 10 ardei verzi
* 1 kg ceapa alba
* ½ kg usturoi romanesc
* 2 legaturi ridichi
* 2 buc telina
* 1 kg dovlecei
* 500 gr fasole alba medie
* 1kg cartofi noi
* 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
* 1 kg capsuni
* 1kg caise romanesti
* 1 kg cirese
* 500 gr nuca

Joi

* piata de peste: 500 gr somon proaspat
* piata de branza: 500 gr telemea de capra , smantana
* Ridichi
* O conopida
* 500 gr spanac
* ceapa verde
* salata verde
* 1 kg rosii
* 0,5 kg dovlecei
* 0,5 l de bors
* legume pentru pizza ( ce nu mai ai in frigider)
* 200 gr ciuperci
* capsuni